

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности по спортивным играм может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. 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.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Занятия спортивными играми положительно влияют на общее физическое развитие организма, равномерно воздействует на все мышцы, способствует разностороннему развитию внутренних органов, улучшает обмен веществ, содействует гармоничному развитию человека.

Спортивные игры развивают ловкость, быстроту, выносливость, координацию движений. Перед занимающимися ставятся следующие задачи:

- содействовать воспитанию всесторонне развитой личности;
- вовлекать учащихся в систематические занятия спортом;
- укреплять здоровье;
- содействовать правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- воспитывать волевых, смелых и психически здоровых учащихся

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» для учащихся составлена на основе нормативных документов:

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации», ст. 28. Компетенция, права, обязанности и ответственность образовательной организации;
- Концепции модернизации Российского образования;
- Концепции содержания непрерывного образования;
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич);

Изучение программного материала рассчитано на один час в неделю.

Целью программы является:

- способствовать всестороннему физическому развитию;
- способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» активно используется в процессе физического воспитания обучающихся. Программа реализуется во внеурочное время и имеет спортивно-оздоровительное направление.

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» призвана оказывать содействие гармоничному физическому развитию каждого ребёнка, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья; ориентирован на привитие потребности к систематическим занятиям физкультуры и спорта.

С учетом воспитательно-развивающего значения спортивных игр преследуется решение совокупности задач физического воспитания:

- вооружение необходимыми знаниями по физической культуре, формируемыми игровой деятельностью;
- содействие укреплению здоровья, разносторонней физической подготовленности, закаливанию растущего организма и профилактике заболеваний;
- привитие интереса и потребности к повседневным занятиям спортивными играми;
- создание предпосылок для успешного освоения спортивных игр;
- воспитание дисциплинированности, отзывчивости, честности, смелости.

Программа рассчитана на 2 года, предназначена для подростков 8-12 лет.

Количество учащихся в группах 20 человек. Продолжительность занятий 3 часа в неделю.

Форма занятий :

-групповая

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

Занятие спортивными играми во внеурочной деятельности носят подчеркнуто разносторонний характер и направлено на приобретение комплекса необходимых для специализирующихся спортивных игр качеств и навыков. Одной из главных задач занятий является создание и последующее совершенствование широкой моторной базы и координационных возможностей, Решение ее предполагает достижение высокого уровня развития двигательных качеств и овладение жизненно необходимыми навыками. Эта задача тесно сопрягается с проведением на данном этапе

изучением специальных движений – технических приемов, необходимых в игре и спортивных состязаниях.

Спортивные игры давно получили признание, как незаменимое средство общей физической подготовки. Разнообразие игровых действий, их соревновательный характер обеспечивают полноценное физическое развитие и способствует достижению разносторонней физической подготовленности занимающихся.

Овладение спортивными играми открывает для каждого возможность самостоятельно использовать их в своем отдыхе, что помогает сделать его не только интересным но и полезным.

Тренировки и соревнования по спортивным играм, где необходимо преодолеть сопротивление соперника, совершенствуют способность к инициативным действиям.

Коллективный характер такой деятельности обеспечивает приобретение навыков взаимодействия, развивает такие ценные морально-волевые качества, как умение подчинить личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, уважение к своим партнерам и соперникам, сознательную дисциплину, чувство ответственности и т. д.

Занятия по спортивным играм проходят в спортивном зале, на стадионе и открытой спортивной площадке.

Временное применение игр может повлечь за собой образование неправильного навыка в движениях, Необходимо помнить, что закрепление изученных в игровой деятельности технически сложных основных движений возможно и должно только после того, как умение выполнять то или иное движение перешло у детей в навык. В этих условиях игра явится отличным средством выработки у учащихся прочных навыков в выполнении движений.

Спортивные игры проводятся с определенными педагогическими задачами формирования и развития двигательных умений, навыков и качеств, с задачами обеспечения физической нагрузки и разностороннего воздействия на организм занимающихся.

При проведении игр исключительно велика роль учителя. От него зависит не только подготовка игры, но и весь ход ее и результаты. Учитель активно участвует в играх. Он руководит игрой, наблюдает, а если нужно, то и сам играет вместе с учащимися (кроме игр с элементами соревнований).

Важно организованно закончить спортивную игру: подвести итоги, объявить результаты, отметить положительные и отрицательные стороны. К подведению итогов нужно чаще привлекать самих участников. Это способствует воспитанию у учащихся умений оценивать свои действия, действия товарищей, выявлять причины побед и поражений.

В ходе учебных занятий большое место отводится занятиям футболом, баскетболом и волейболом.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;
- победы на соревнованиях городского и областного уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;

- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;

- умение контролировать психическое состояние.

Программа внеурочной деятельности (секции) «Спортивные игры» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно - половые и индивидуальные особенности детей;

- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач;

- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей;

- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

Календарно - тематическое планирование спортивного кружка

«Спортивные игры» № 2

№ занятия	Название темы
	Волейбол
1	Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма
2	Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Бег на 5м, 10м.

3	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Бег на 5м, 10м.
4	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Челночный бег.
5	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м. Перемещение приставным шагом. Челночный бег.
6	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м. Игра «Мяч по кругу», «Передача мячей в шеренге»
7	Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах. Челночный бег.
8	Подача мяча. Передача в парах. Упражнения с набивным мячом. Игра «Кто дальше?»
9	Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.
10	Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Приём мяча после перемещения. Бег на 5м, 10м. Игра «Передал - садись»
11	Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Игра «Передал - садись».
12	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища. Передача мяча через сетку с места. Игра по упрощённым правилам.
13	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища. Передача мяча через сетку с места. Эстафета с мячом
14	Перемещение по площадке. Переход. Перемещение приставным шагом. Игра «Гонка мячей»
15	Техника нападения. Действия без мяча.
16	Перемещения и стойки.
17	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность.
18	Передача на точность. Встречная передача.
19	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая,
20	подача сверху

21	Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками.
22	Техника защиты. Блокирование.
23	Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи
24	Командные действия. Прием подач.
25	Расположение игроков при приеме
26	Контрольные игры и соревнования.
27	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность.
28	Передача на точность. Встречная передача.
29	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая,
30	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища. Передача мяча через сетку с места. Эстафета с мячом
31	Перемещение по площадке. Переход. Перемещение приставным шагом. Игра «Гонка мячей»
32	Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Бег на 5м, 10м.
33	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Бег на 5м, 10м.
34	Спортивные соревнования
35	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м. Перемещение приставным шагом. Челночный бег.
36	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м. Игра «Мяч по кругу», «Передача мячей в шеренге»
37	Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах. Челночный бег.
38	Передача на точность. Встречная передача.
39	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая,
40	подача сверху
41	Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками.
42	Основы техники и тактики. Техника передвижения.
43	Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.
44	Техника нападения.
45	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока.

46	Ловля мяча одной рукой на уровне груди.
47	Броски мяча двумя руками с места.
48	Штрафной бросок
49	Бросок с трех очковой линии.
50	Ведение мяча с изменением высоты отскока.
51	Ведение мяча с изменением скорости.
52	Броски мяча двумя руками с места.
53	Штрафной бросок
54	Бросок с трех очковой линии.
55	Ведение мяча с изменением высоты отскока.
56	Ведение мяча с изменением скорости.
57	Основы техники и тактики. Техника передвижения.
58	Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.
59	Техника нападения.
60	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока.
61	Ловля мяча одной рукой на уровне груди.
62	Броски мяча двумя руками с места.
63	Штрафной бросок
64	Бросок с трех очковой линии.
65	Ведение мяча с изменением высоты отскока.
66	Ведение мяча с изменением скорости.
67	Обманные движения.
68	Спортивное соревнования

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

Физическая культура. 1 – 4 классы. Составитель В.И.Лях. Издательство Просвещение 2001 год.

Игры на воздухе/ Составитель Т. Барышникова: Кристалл, КОРОНА, 1998г. – 288стр.

2. В часы досуга. Составитель И. Н. Крайнева – СПб: «Кристалл», 1996. – 544 стр.

