

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СОЛЁНООЗЁРНАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 12.

Согласовано:
Заместитель
директора по УВР
Фейлер Фейлер.Е.В.

10.09.17г



Утверждаю:
Директор МБОУ
Солёноозёрной СШ №12
Т.В.Бехер
Приказ №235 от 01.09.2017г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Спортивно – оздоровительного направления
дополнительного образования

«Путешествие по спортландии»

2017 – 2018 учебный год

Составитель: Бородыня О.В.

Рассмотрена на методическом
объединении учителей
Протокол № 1 от 28.08.2017г

с.Солёноозёрное
2017г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа дополнительного образования (спортивной секции «Путешествие по спортландии») составлена для учащихся 8 – 11 классов общеобразовательной школы на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010г. № 1897, примерной программы «Физическая культура» 5-11 классы под редакцией А.А.Кузнецова, М.В. Рыжакова, А.А.Лях М., Просвещение, 2014 г.

Актуальность программы волейбола, баскетбола начальной подготовки обусловлена проблемой развития функциональных и физических качеств школьников, а проблема обусловлена тем, что при существующих нагрузках в режиме дня двигательная активность неуклонно снижается, отсюда чревато многими последствиями для здоровья растущего поколения.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Целью программы является оздоровление молодого поколения, формирование жизненно важных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, а также формирование всесторонней, гармоничной личности.

Задачи программы: -укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;

-обучение базовых основ вида спорта

-развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

-формирование общих представлений о спорте в целом, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

-развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками, закаливанию;

-обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности. Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал,), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения);

- реализацию *принципа достаточности и соответствия*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил *от известного к неизвестному и от простого к сложному*, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Сроки реализации программы курса «Пионербол – Волейбол, Баскетбол» в 8 - 11 классе – 3 год, 2016 - 2019_ учебный год

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

Программа доп. образования спортивной секции «Путешествие по спортландии» в 8 – 11 классе рассчитан на 2 часа в неделю, 72 часа в год.

Список обучающихся «Путешествие по спортландии» -
прилагается

- 1.Казанцев Владимир
- 2.Куру Иван
- 3.Никитина Нина
- 4.Енина Александра
- 5.Тутаркова Анастасия
- 6.Колесов Стас
- 7.Вьюнов Илья
- 8.Макаров Егор
- 9.Сагалакова Анжела
- 10.Константинова Дарья
- 11.Горбачёва Лида
- 12.Вахтель Данил
- 13.Кожуховский Артём
- 14.Викулова Вика
- 15.Байков Алексей

Режим работы

Спортивной секции – «Путешествие по спортландии»

Четверг – с 16.30 до 18.00

С 8 по 11 класс

В каникулярное время занятий проводятся по привычному для обучающихся режиму дня.

Изучения курса «Пионербол – Волейбол, баскетбол»

Знания о физической культуре

Ученик научится:

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития;

определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья;

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться:

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Физическое совершенствование

Ученик научится:

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Ученик получит возможность научиться:

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Формы организации контроля и оценивания результатов

Система контроля и оценивания предусматривает измерение уровня достижений в личностных, предметных и метапредметных результатах, которые обучающиеся должны демонстрировать по завершении обучения на занятиях «Пионербол – Волейбол, баскетбол» в 8 – 11 классе.

Таким образом, интегрированными результатами программы является воспитание такого ученика, который:

понимает моральные ценности российской культуры;

сможет отойти от собственных эгоистических взглядов через занятия в командах, знание правил и ведение «честной игры», навыки работы в коллективе, осознавать, что рядом могут находиться более слабые люди;

будет способен, используя полученные знания, самостоятельно организовывать свои занятия физической активностью;

получит удовольствие от занятий на открытом воздухе, понимая принципы взаимодействия человека и природы;

будет вести здоровый образ жизни, принося пользу себе, близким людям и Отечеству.

С целью построения эффективной системы *педагогического контроля* применяются следующие методы:

опроса
демонстрации,
наблюдения,
упражнения,
практического выполнения.

Общая характеристика учебного предмета

Данная рабочая программа составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре, примерной программы «Физическая культура» 5-11 классы, под редакцией А.А.Кузнецова, М.В. Рыжакова, А.А.Лях М., Просвещение, 2012 г.

Условные обозначения

ОРУ- общеразвивающие упражнения

Методические особенности организации учебного процесса

В процессе освоения учебного материала используются

методы обучения:

объяснительно-иллюстративный;
словесно-дидактический (рассказ, объяснение, беседа, описание);
наглядный:

метод упражнений;

методы воспитания:

традиционный (убеждение, поощрение, пример);
неформально-личностный (пример личностно значимых людей, пример авторитетных людей, пример друзей и близких);
рефлексивный (индивидуальные переживания, самоанализ, осознание собственной ценности в реальной действительности).

Для развития двигательных способностей используются методы:

стандартного упражнения;

переменного упражнения;

игровой и соревновательный

Содержание тем учебного курса «Физическая культура» в 8- 11 классе

	Учебные разделы и содержание темы	Характеристика видов деятельности учащихся	Количество часов
1	<p>Теоретические сведения</p> <p>История создания игры волейбол, баскетбол. Достижения российских команд. Амплуа игроков. Технические действия и правила игры.</p>	<p>Знать историю возникновения игры волейбол (пионербол), достижения российских команд, ведущих игроков.</p> <p>Знать правила игры.</p>	В процессе занятий
2	<p>Пионербол с элементами волейбола, Баскетбол.</p> <p>Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: нижняя прямая подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Упражнения общей физической подготовки.</p> <p>Общefизическая подготовка</p> <p>Упражнения разносторонней направленности, комплексы для групп мышц.</p> <p>Специально физическая подготовка</p> <p>Прыжки, наскоки, выпрыгивания, перекаты, падения.</p>	<p>Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Описывать технику игровых действий и приемов. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения игровых действий и приемов, Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Соблюдать правила безопасности.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру волейбол в организации активного отдыха.</p> <p>Знать комплексы ОФП.</p> <p>Уметь самостоятельно</p> <p>Научиться выполнять специальные физические упражнения составлять и проводить</p>	36 + 36
3	Итого		72

Список обучающихся «Путешествие по спортландии»

1.Казанцев Владимир

2.Куру Иван

3.Никитина Нина

4.Енина Александра

5.Тутаркова Анастасия

6.Колесов Стас

7.Вьюнов Илья

8.Макаров Егор

9.Сагалакова Анжела

10.Константинова Дарья

11.Горбачёва Лида

12.Вахтель Данил

13.Кожуховский Артём

14.Викулова Вика

15.Байков Алексей

**Календарно-тематическое планирование по курсу «Пионербол-Волейбол»,
баскетбол»**

8 - 11 класса

№занятия	Тема занятия	Дата урока	
		план	факт
1.	Пионербол. Техника безопасности. Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность бега. ОРУ, подвижные игры.		
2	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ, стойка волейболиста. Специально беговые упражнения, подвижные игры.		
3	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, стойка волейболиста, передвижение. ОРУ Пионербол		
4	Медленный бег. Разновидность бега ОРУ в парах, передвижения, верхняя передача мяча		
5	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола.		
6	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол		
7	Медленный бег, разновидность бега Нижняя передача мяча		
8	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол		
9	Упр. на осанку, передача в парах ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол		
10	Медленный бег, разновидность бега, элементы гимнастики, акробатические элементы. ОРУ		
11	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и волейбола		
12	Прыжок с двух ног с места, с 3-х. 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры. Гимнастические упражнения		
13	Гимнастические упражнения, подвижные игры		

14	Элементы волейбола верхняя, нижняя передача, нижняя подача мяча.		
15	Прыжок с двух ног с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры.		
16	Прыжок с двух ног с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры		
17	Элементы волейбола верхняя, нижняя передача, нижняя подача мяча.		
18	Прыжок с двух ног с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры		
19	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и волейбола		
20	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола.		
21	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол		
22	Медленный бег, разновидность бега Нижняя передача мяча пионербол		
23	Разновидность прыжков. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола.		
24	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол		
25	Медленный бег, разновидность бега пионербол		
26	Верхние передачи в тройках. Учебная игра. Пионербол.		
27	Передачи мяча по кругу. Нижняя подача. Учебная игра.		
28	Передвижение в стойке. Прием мяча 2-мя руками сверху.		
29	.Многократные передачи сверху над собой. Игра «Кто больше?»		
30	Прием мяча 2 руками сверху. Передвижения в стойке. Эстафета		
31	Прием и передача мяча 2 руками сверху.		
32	Нижняя прямая подача. Прием и передача мяча в парах.		

33-34	Нижняя подача с 3-4 м. Передача в парах через сетку. Эстафета.		
35-36	Урок-зачет. Двухсторонняя игра с элементами волейбола.		
+36	Баскетбол прилагается		

Материально-методическое обеспечение учебного предмета:

БИБЛИОТЕЧНЫЙ ФОНД (КНИГОПЕЧАТНАЯ ПРОДУКЦИЯ)

Стандарт основного общего образования по физической культуре

Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)

Примерная программа по физической культуре основного общего образования по физической культуре

Учебник по физической культуре

Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению

Методические издания по физической культуре для учителей

УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Спортивные игры

Стойки волейбольные универсальные

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Средства до врачебной помощи

Аптечка медицинская

Дополнительный инвентарь

Спортивный зал.

Площадка игровая волейбольная

Площадка игровая Баскетбольная

Полоса препятствий

Перечень учебной литературы для учителя:

Примерная программа «Физическая культура» 5-11 классы под редакцией А.А.Кузнецова, М.В. Рыжакова, А.А Лях М., Просвещение, 2012 г