

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа № 5 ОЦ «Лидер» городского округа Кинель Самарской области

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**СТРИТБОЛ**

**Спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности**

**Срок реализации программы – 4 учебных года.**

**5-8 классы**

Составитель:

Учитель физической культуры

ГБОУ СОШ №5 ОЦ «Лидер»

Дерябина Марина Александровна

## **1. Пояснительная записка.**

Программа «Стритбол» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 5-8 классах в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего (полного) общего образования второго поколения.

Данная программа составлена с учетом ФГОС нового поколения для средней школы, Базисного учебного плана нового ФГОС, комплексной программы физического воспитания (Москва, «Просвещение», 2009 г, авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич).

Программа является модифицированной. Новизна программы состоит в том, что в ней прописаны УУД, которые необходимо формировать у учащихся.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

### **Актуальность программы:**

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Стритбол» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Включает в себя, как теоретическую, так и практическую части – организация подвижных игр.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

В системе среднего (полного) обучения игровая деятельность является одним из важнейших факторов развития ребенка: нравственного, умственного, эстетического и физического. Именно в школе закладываются основы социально активной личности, проявляющей интерес к игровой деятельности, самостоятельности, уважения и другие ценные качества, способствующие усвоению требований к жизни утверждению в ней.

В программу включено знакомство с подвижной игрой стритбол. Игра – естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию.

Подвижные игры имеют и оздоровительное значение. Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей.

### **Цели программы:**

-создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

-приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

### **Задачи, решаемые в рамках данной программы:**

-обеспечить двигательную активность школьников во внеурочное время;

-познакомить детей с подвижной игрой стритбол и возможностью использовать ее при организации досуга;

-воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням;

-развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, быстроту реакции, а так же эмоционально-чувственную сферу;

- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни;
- учить школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать активность и самостоятельность;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

### **Место курса в учебном плане:**

Программа рассчитана для учащихся 5-8 классов, на 4 года обучения. На реализацию курса «Стритбол» в 5-8 классах отводится 34 ч в год (1 час в неделю). Занятия проводятся по 35 минут в соответствии с нормами СанПина. 80% содержания планирования направлено на активную двигательную деятельность учащихся в спортивном зале. Остальное время распределено на всевозможные тематические беседы, часы здоровья, подготовку и проведение различных соревнований и внеклассных мероприятий по формированию здорового образа жизни.

Для успешной реализации программы будут использованы Интернет-ресурсы, разработки внеклассных мероприятий, презентации, видеоролики, мультфильмы о здоровом образе жизни и т.п.

### **Ценностные ориентиры:**

В своей работе педагог должен ориентироваться не только на усвоение ребёнком знаний и умений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоения знаний, умений и навыков. Педагог учитывает, что ребёнок, изучая себя, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

Методика работы с детьми должна строиться в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей.

Содержание занятий желательно наполнять сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Введение игры в занятие позволяет сохранить специфику среднего школьного возраста.

Каждое занятие должно приносить детям чувство удовлетворения, лёгкости и радости.

### **Данная программа строится на принципах:**

-Доступности - содержание курса составлено в соответствии с возрастными особенностями школьников.

-Коллективности – ребёнок получает опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими, с одноклассниками. Спорт и оздоровление дают юному человеку опыт жизни в обществе, могут создавать условия для позитивно направленных самопознания, самоопределения в здоровом образе жизни, спортивной самореализации.

-Патриотизма – предполагает использование эмоционально окрашенных представлений (образы спортивных общественно значимых и предметов) идентификация себя с Россией, её культурой.

-Культуросообразности предполагает, что спортивно-оздоровительная деятельность школьников должна основываться на общечеловеческих ценностях физической культуры и строиться в соответствии с ценностями и нормами тех или иных национальных культур.

-Обеспечение мотивации.

-Диалогичности предполагает, что духовно-ценностная ориентация детей и их развитие осуществляются в процессе такого взаимодействия педагога и учащихся в спортивно-оздоровительной деятельности, содержанием которого являются обмен ценностями здорового образа жизни и гуманистического понимания телесности, спорта.

-Природосообразности предполагает, что спортивно-оздоровительная деятельность школьников основывается на научном понимании взаимосвязи естественных и социальных процессов, согласовывается с общими законами развития природы и человека, воспитывает его сообразно полу и возрасту, а также формирует у него ответственность за развитие самого себя.

-При этом необходимо выделить практическую направленность курса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

### **Основные направления реализации программы:**

-организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;

-организация и проведение мероприятий по стритболу;

- активное использование спортивной площадки и спортивного зала ;

-проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;

- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми.

### **Формы занятий:**

·беседы

·игры

·элементы занимательности и состязательности

- конкурсы
- соревнования
- часы здоровья

### **Алгоритм работы с подвижными играми.**

1. Знакомство с содержанием игры стритбол.
2. Объяснение содержания игры стритбол.
3. Объяснение правил игры стритбол.
4. Разучивание игры стритбол.
5. Проведение игры стритбол.

### **Режим и место проведения занятий:**

Занятия проводятся во второй половине дня, 1 раз в неделю. Время занятий – 35 минут. Место проведения – большой спортивный зал, спортивный стадион. Стритбол и соревнования проходят по усмотрению учителя на свежем воздухе или в спортивном зале. Конкурсы, беседы в кабинете в спортивном зале.

### **В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащиеся 5-8 классов должны: иметь представление:**

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о вредных и полезных привычках;
- о спортивной игре стритбол и его правилах;
- о правилах составления комплексов разминки;
- о правилах проведения игр, соревнований;
- о правилах поведения во время игры;
- не менее двух комплексов упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

### **уметь:**

- применять на практике приобретенные знания о правилах ведения здорового образа жизни: занятие спортом, правильное питание, отказ от вредных привычек;
- играть в стритбол;
- соблюдать правила игры;
- организовать подвижные игры;
- работать в коллективе;
- выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);

- проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;
- владеть мячом;
- выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующие на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток.

## **2.Планируемые результаты освоения программы: Предполагаемые результаты реализации программы**

Воспитательные результаты работы по данной программе внеурочной деятельности можно оценить по двум уровням.

**Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):** приобретение школьниками знаний об основах здорового образа жизни; об основных нормах гигиены; о технике безопасности при занятии спортом; о правилах конструктивной групповой работы; о способах самостоятельного поиска.

**Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):** развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

### **Личностные результаты.**

*У учеников будут сформированы:*

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа уважительное отношение к культуре других народов;
- умение выражать свои эмоции;
- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

### **Регулятивные УУД:**

*Обучающийся научится:*

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;

- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- уметь планировать и регулировать свои действия во время подвижной игры стритбол;
- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- учиться работать по определенному алгоритму;

### **Познавательные УУД:**

*Обучающийся научится:*

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности;
- различать между собой физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость);
- соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий;
- подбирать упражнения для разминки;
- использовать знания во время подвижных игр на досуге;
- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

### **Коммуникативные УУД:**

*Обучающийся научится:*

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.

-овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

### 3. Учебно-тематический план занятий

№ занятия	Темы занятий	Кол-во часов
1	Беседа «меры безопасности», «правило игры». Учебная игра.	1
2	Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук. Учебная игра.	1
3	Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук. Учебная игра.	1
4	Ведение мяча на месте. Учебная игра.	1
5	Ведение мяча с обводкой стоек. Учебная игра.	1
6	Ведение мяча с обводкой стоек и соперником. Учебная игра.	1
7	Ловля и передача мяча. Учебная игра.	1
8	Передача одной рукой. Учебная игра.	1
9	Передача от пола. Учебная игра.	1
10	Игры в передачах. Учебная игра.	1
11	Игра «семь передач». Учебная игра.	1
12	Игра «собачка». Учебная игра. Броски мяча	1
13	Броски с места. Учебная игра.	1
14	Броски с места. Учебная игра.	1
15	Броски в прыжке. Учебная игра.	1
16	Броски в прыжке. Учебная игра.	1
17	Броски после ведения в двух шагах. Учебная игра.	1
18	Броски после ведения в двух шагах. Учебная игра.	1
19	Игры в бросках. Учебная игра.	1
20	Эстафеты с элементами стритбола.	1
21	Тактика игры в защите. Учебная игра.	1
22	Упражнения для игры в защите. Учебная игра.	1

23	Тактика игры в нападении. Учебная игра.	1
24	Упражнения для игры в нападении. Учебная игра.	1
25	Упражнения для игры в нападении. Учебная игра.	1
26	Учебная игра.	1
27	Зонная защита. Учебная игра. Комбинированные упражнения	1
28	Зонная защита. Учебная игра. Комбинированные упражнения	1
29	Ведение, передача, бросок. Учебная игра.	1
30	Ведение, передача, бросок. Учебная игра.	1
31	Совершенствование в ведение, передачах, бросках. Учебная игра.	1
32	Броски в колонне, в двух колоннах. Учебная игра.	1
33	Эстафеты с элементами стритбола.	1
34	Соревнование. Итоговая игра	1

#### **4.Содержание программы (34ч.):**

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры. В основу планирования положены знания, базирующиеся на научных экспериментах, выполненных в различных отраслях науки, таких как педагогика, физиология, психология, спортивная медицина, опыт ряда педагогов по физической культуре, работающих по ФГОС, а так же мой практический опыт.

Программа включает в себя теоретическую и практическую части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, правил, беседу с учащимися, показ изучаемых упражнений, подвижных и спортивных игр. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями. Двигательный опыт учащихся обогащается играми, упражнениями.

Огромное значение для ребёнка имеет участие в жизни класса вне школьных уроков. Для многих ребят - это основной мотив посещения школы, так как есть возможность проявить инициативу и самостоятельность, ответственность и открытость.

Распределение часов на разделы условно, т.к. в большинстве занятий предусмотрено содержание теоретического и практического материала,

упражнения, комплексы упражнений, игры различных разделов в одном занятии.

### 5. Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал;
- мячи;
- музыкальный центр;
- CD – диски;
- DVD – проигрыватель;
- методические разработки соревнований.

### 6. Календарно-тематическое планирование занятий по стритболу.

№ занятия	Дата		Темы занятий	Кол-во часов	Инвентарь
	План.	факт.			
1	03.09		Беседа «меры безопасности», «правило игры». Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
2	10.09		Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
3	17.09		Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
4	24.09		Ведение мяча на месте. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
5	01.10		Ведение мяча с обводкой стоек. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи, стойки
6	08.10		Ведение мяча с обводкой стоек и соперником. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи, стойки
7	15.10		Ловля и передача мяча. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
8	22.10		Передача одной рукой. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
9	29.10		Передача от пола. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
10	12.11		Игры в передачах. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи

					мячи
11	19.11		Игра «семь передач». Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
12	26.11		Игра «собачка». Учебная игра. Броски мяча	1	Баскетбольные, волейбольные мячи
13	03.12		Броски с места. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
14	10.12		Броски с места. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
15	17.12		Броски в прыжке. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
16	24.12		Броски в прыжке. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
17	15.01		Броски после ведения в двух шагах. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
18	22.01		Броски после ведения в двух шагах. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
19	29.01		Игры в бросках. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
20	05.02		Эстафеты с элементами стритбола.	1	Баскетбольные мячи
21	12.02		Тактика игры в защите. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
22	19.02		Упражнения для игры в защите. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
23	26.02		Тактика игры в нападении. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
24	05.03		Упражнения для игры в нападении. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
25	12.03		Упражнения для игры в нападении. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
26	19.03		Учебная игра.	1	Баскетбольные

					мячи
27	02.04		Зонная защита. Учебная игра. Комбинированные упражнения	1	Баскетбольные мячи
28	09.04		Зонная защита. Учебная игра. Комбинированные упражнения	1	Баскетбольные мячи
29	16.04		Ведение, передача, бросок. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
30	23.04		Ведение, передача, бросок. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
31	30.04		Совершенствование в ведение, передачах, бросках. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
32	07.05		Броски в колонне, в двух колоннах. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи
33	14.05		Эстафеты с элементами стритбола.	1	Баскетбольные мячи
34	21.05		Соревнование. Итоговая игра	1	Баскетбольные мячи

## 7. Литература

### Литература для учителя:

1. Баранцев С.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М. : Просвещение, 1988
2. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.
3. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1995
4. Глязер С., Зимние игры и развлечения. – М., 1993.
5. Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. М., Просвещение, 2010.
6. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М. :Просвещение, 2010.
7. Ковалько В.И. Школа физкультминуток.- М., ВАКО, 2005.
8. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в школе.
9. Коростелев Н. Б. Воспитание здорового школьника: Пособие для учителя / Под ред. В.Н. Кардашенко.- М.: Просвещение, 1986.- 176 с.
- 10.Коротков М.И. Подвижные игры детей. М.: Сов. Россия, 1987
- 11.Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР. - М.: Просвещение, 1988

12. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. 1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
13. Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С. Программы внеурочной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность. - М., Просвещение, 2011