(cc) BY

Галкина Ксения Андреевна
учитель русского языка и литературы
МБОУ СОШ сп «Село Дуди» Ульчского
муниципального района
Хабаровского края
с. Дуди, Хабаровский край
магистрант
Педагогический институт
ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»
г. Хабаровск, Хабаровский край

ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТ И МЫ»

Аннотация*: автор отмечает, что сельская школа даёт основу для любого дальнейшего профессионального выбора, закладывает в человека моральные и нравственные принципы жизни, воспитывает патриотические и гражданские чувства. В работе представлена программа внеурочной деятельности «Спорт и мы».*

Ключевые слова*: малокомплектная сельская школа, универсальная программа внеурочной деятельности.*

Быть может, Вы где-то слыхали про это,
А может, читали в стихах у поэта:
Резное окошко, резное крылечко
И сельская школа над тихою речкой
Людмила Марасинова

Программу внеурочной деятельности в условиях малокомплектной сельской школы необходимо составлять с учетом ряда особенностей. В отличие от городских школ, где внеурочную деятельность можно осуществлять силами учреждений дополнительного образования, где имеется хорошая материально-техническая база, где можно использовать программы, которые будут вести узконаправленные специалисты, малокомплектные сельские школы не

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

располагают такими ресурсами. Программа внеурочной деятельности в таких школах должна быть универсальной. Она должна быть составлена таким образом, чтобы школа могла использовать ее своими силами (кадры, финансирование и т. д). Если речь идет о нашем дальневосточном регионе, то это могут быть программы, имеющие краеведческое, историко-патриотическое, физкультурно-оздоровительное направление. При составлении программ необходимо учитывать запросы обучающихся и их родителей. Необходимость сдачи ГИА и ЕГЭ в таких школах так же влияет на выбор направления программ внеурочной деятельности.

Среди обучающихся школы было проведено анкетирование, результаты которого положены в основу формирования учебного плана, в том числе части, касающейся внеурочной деятельности. Более 80% обучающихся хотели бы заниматься спортивной деятельностью, помимо тех часов, которые отведены на занятия физической культурой учебным планом. Разработанная рабочая программа внеурочной деятельности «Спорт и мы» включает разнообразные спортивные занятия: волейбол, баскетбол, легкая атлетика и лыжная подготовка. Занятия проводятся как в оборудованном спортивном зале, так и на улице.

Программа рассчитана на 4 года. Основная форма работы – групповые учебно-тренировочные занятия по расписанию. Программа включает пояснительную записку, планируемые результаты, содержание разделов, учебно-тематический план и календарно-тематическое планирование.

Таблица

Учебно-тематический план «Спорт и мы» 5–9 класс

№ п/п	Название раздела	Кол. час.	Содержание учебной темы
1	2	3	4
Баскетбол – 34 часа			
1.	Общая физическая подготовка	3	ОРУ без предметов. Упражнение с предметами (г/ скамейкой, у опоры, у г/ стенки, с мячом, с отягощением).

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

2.	Специальная подготовка	3	Передвижение бегом, приставными шагами. Остановка прыжком, двумя шагами. Ловля и передача двумя руками от груди на месте и в движении, с шагом и со сменой мест. Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега; Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, с изменением направления и скорости. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита после ведения и остановки. Бросок одной рукой с места. Повороты с мячом и без мяча. Штрафной бросок.
3.	Техническая подготовка 1)Техника нападения: – техника передвижения – техника владения мячом	11	Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Повороты в движении. Остановка во время бега. Техника передвижения приставными шагами. Прыжки толчком двух, толчком одной. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча. Передача двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху. Техника передвижения при нападении. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ведение мяча с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Командные действия в нападении.
	2)Техника защиты:		Стойки защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Действия одного защитника против двух нападающих.
	– техника передвижения		Перемещение в стойке защитника вперед, назад, в стороны.
	– техника овладения мячом		Вырывание, выбивание, перехват мяча на месте и в движении. Накрывание мяча при броске с места. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.
4.	Тактическая подготовка 1)Тактика нападения: – индивидуальные действия (ИД) – групповые действия (ГД) – командные действия (КД) 2)Тактика защиты: – ИД – ГД	13	Выход на свободное место с целью атаки противника и получении мяча. Применение изученных приемов ловли, передачи, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Взаимодействие двух игроков – «передай мяч-выходи». Взаимодействие трех игроков «треугольник». Взаимодействие двух нападающих против одного защитника. Взаимодействие двух игроков с заслонами. Организация командных действий по принципу выхода на свободное место. Нападение с целью выбора свободного места. Нападение быстрым прорывом. Расстановка при штрафном броске.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

	– КД		Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий. Действие одного защитника при двух нападающих. Взаимодействие двух игроков- подстраховка. Взаимодействие двух игроков – отступание. Переключение от действия в нападении к действию в защите. Личная система защиты.
6.	Контрольные игры и соревнования	4	Учебно-тренировочные игры в баскетбол по основным правилам.
Волейбол – 34 часа			
1.	Общая физическая подготовка	3	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц туловища и шеи, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов.
2.	Специальная физическая подготовка	3	Упражнения индивидуальные и в парах. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнение для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.
3.	Техническая подготовка 1)Техника нападения – действия без мяча – действие с мячом 2) Техника защиты – действия без мяча – действия с мячом – блокирование	11	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Сочетание стоек и перемещений. Перемещения спиной вперед. Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками в парах. Передача мяча в парах во встречных колоннах, передача над собой. Передача в треугольнике в зонах: 6–3-4, 6–3-2. Передача в прыжке. Отбивание мяча, отскочившего от сетки. Передачи на точность через сетку, из №4 в №6, после паса преподавателя. Из 6 попыток *Подача мяча*: нижняя прямая с разных дистанций и из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача. Соревнования на точность попадания в зоны. Нападающий удар: прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево). Прыжок вверх толчком двух ног 1,2,3 шагов разбега. Удар кистью по волейбольному мячу.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

			Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча сверху двумя руками. Прием мяча, отраженного сеткой. Отбивание мяча через сетку, стоя спиной к сетке. *Блокирование атакующих ударов*: Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Страховка при блокировании. Серия прыжков на блокирование. Блокирование в парах, отталкивание рук над сеткой.
4.	Тактическая подготовка 1)Тактика нападения – ИД – ГД – КД 2)Тактика защиты – ИД – ГД – КД	13	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Выбор способа отбивания мяча через сетку: кулаком, сверху, снизу двумя руками. Подача на точность попадания. Выбор места при приеме верхней, нижней подачи, при приеме мяча, посланного соперниками через сетку, при блокировании. Выбор способа (снизу, сверху) приема мяча, посланного через сетку соперником. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3. Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» Двухсторонняя учебная игра.
6.	Контрольные игры и соревнования	4	Учебно-тренировочные игры в волейбол по основным правилам.
Лёгкая атлетика – 34 часа			
1.	Общая физическая подготовка	3	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц туловища и шеи, упражнения для мышц ног и таза. Упражнение с предметами (г/ скамейкой, у г/ стенки). Круговая тренировка. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетики Подвижные игры с элементами легкой атлетикой (Игры с бегом: «Знамя», «Ловишки», «Выручай!»; Игры с прыжками: «Перемена мест», «Удочка»; Игры с метанием: «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему»)
2.	Специальная физическая подготовка	3	Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения общеразвивающей направленности
3.	Техническая подготовка 1) Бег на короткие дистанции 2) Длительный бег в равномерном темпе	11	Бег 30 м с высокого старта. Челночный бег 3х10 м. Кросс 500 метров Эстафетный бег Встречная эстафета. Бег с высоким стартом/ с низким стартом на 100 м Высокий старт до 10 до 15м, бег с ускорением. Бег 1000 метров Кросс 1000 метров Эстафетный бег Встречная эстафета. 6-ти минутный бег Бег с высоким стартом/ с низким стартом на 1000 м Спринтерский бег. Кроссовый бег.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

4.	Тактическая подготовка 1) Прыжки в длину с разбега 2) Прыжки в высоту с разбега	13	Прыжки в длину с разбега прыжки в длину с места. отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. Разбег в сочетании с отталкиванием. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» Прыжки в высоту с разбега Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному приземлению. Разбег в сочетании с отталкиванием. Прыжки в высоту с разбега. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».
6.	Контрольные игры и соревнования	4	Эстафета по легкой атлетике, сдача нормативом ГТО и Губернаторских состязаний.
Лыжная подготовка – 34 часа			
1.	Общая физическая подготовка	3	Комплексы развивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.
2.	Специальная физическая подготовка	4	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.
3.	Техническая подготовка 1) Разучивание лыжных ходов 2) Развитие скоростно-силовых качеств	11	Одновременный бесшажный ход; Попеременный двухшажный ход; Подъём «полуёлочкой»; Торможение «плугом»; Поворот переступанием; Спуск в основной и низкой стойке; Одновременный одношажный ход; Торможение «упором»; Поворот «упором»; Скользящий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Коньковый ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж, передвижение ступающим шагом. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки». Бег на дистанцию 1500 (2000) м. Передвижение по учебной лыжне попеременным 2-ухшажным ходом. Игры на горке «Смелее с горки», «Не задень». Передвижение попеременным 2-ухшажным ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в основной стойке.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

			Дистанция 2км. Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника; согласованность движений рук и ног – упражнения. Передвижение 50–100 м без палок. Дистанция 3км. Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Игра «С горки на горку». Прохождение дистанции 3 км попеременным 2-ухшажном ходом в умеренном темпе Равномерное передвижение попеременным 2-ухшажным ходом 3500 м
6.	Контрольные игры и соревнования	4	Тесты по контролю за развитием основных двигательных качеств (силы, быстроты, гибкости, прыгучести, выносливости, координации движений. Тесты на владение техникой основных лыжных ходов. Преодоление дистанций: 1 км, 2 км, на время. Выполнение нормативов. участие в 3–6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1–2 км, в годичном цикле.

Список литературы

1. Былеева Л.В. Подвижные игры. – М.,1974.

2. Краузе Д. Баскетбол – навыки и упражнения / Д. Краузе, Д. Мейер, Дж. Мейер. – М.: АСТ; Астрель, 2006.

3. Программы ОУ. Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни. 5–11 классы / Авт.-сост. А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2008.

4. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.chitalnya.ru/work/2203060/

5. Гончаров А.А. Календарно-тематическое планирование по физкультуре (6 класс) на тему: Программа спортивных игр [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/21/programma-sportivnyh-igr (дата обращения: 20.08.2018).

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)