

# **АВТОРСКАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

## **СТРИТБОЛ**

**Спортивно-оздоровительное направление внеурочной  
деятельности**

**Срок реализации программы – 3 учебных года.  
6-8 классы**

Составитель:

Учитель физической культуры  
ГБОУ СОШ №5 ОЦ «Лидер»  
Дерябина Марина Александровна

Разработка утверждена

на заседании актива окружного методического объединения учителей  
физической культуры

Кинельского образовательного округа 17 апреля 2014 года (протокол  
№1)

446435, Самарская область, г. Кинель, ул. Украинская, 50

Государственное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного профессионального образования (повышения  
квалификации) специалистов центр повышения квалификации  
«Кинельский Ресурсный центр» Самарской области

Тираж 50 экз.

Кинель.

ГБОУ ДПО ЦПК «Кинельский Ресурсный центр» Самарской области

## **1.Пояснительная записка**

Программа «Стритбол» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 6-8 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 6-8 классов, на 3 года обучения.

На реализацию курса «Стритбол» в 6-8 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 6-8 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
1	Беседа «меры безопасности», «правило игры». Учебная игра.
2	Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук. Учебная игра.
3	Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук. Учебная игра.
4	Ведение мяча на месте. Учебная игра.
5	Ведение мяча с обводкой стоек. Учебная игра.
6	Ведение мяча с обводкой стоек и соперником. Учебная игра.
7	Ловля и передача мяча. Учебная игра.
8	Передача одной рукой. Учебная игра.
9	Передача от пола. Учебная игра.
10	Игры в передачах. Учебная игра.
11	Игра «семь передач». Учебная игра.
12	Игра «собачка». Учебная игра. Броски мяча
13	Броски с места. Учебная игра.
14	Броски с места. Учебная игра.
15	Броски в прыжке. Учебная игра.
16	Броски в прыжке. Учебная игра.
17	Броски после ведения в двух шагах. Учебная игра.
18	Броски после ведения в двух шагах. Учебная игра.
19	Игры в бросках. Учебная игра.
20	Эстафеты с элементами стритбола.
21	Тактика игры в защите. Учебная игра.

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

#### **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-
	План.	факт.		
1	03.09		Беседа «меры безопасности», «правило игры». Учебная игра.	
2	10.09		Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук. Учебная игра.	
3	17.09		Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук. Учебная игра.	
4	24.09		Ведение мяча на месте. Учебная игра.	
5	01.10		Ведение мяча с обводкой стоек. Учебная игра.	
6	08.10		Ведение мяча с обводкой стоек и соперником. Учебная игра.	
7	15.10		Ловля и передача мяча. Учебная игра.	
8	22.10		Передача одной рукой. Учебная игра.	
9	29.10		Передача от пола. Учебная игра.	
10	12.11		Игры в передачах. Учебная игра.	
11	19.11		Игра «семь передач». Учебная игра.	

26.11		Игра «собачка». Учебная игра. Броски мяча	1	
03.12		Броски с места. Учебная игра.	1	
10.12		Броски с места. Учебная игра.	1	
17.12		Броски в прыжке. Учебная игра.	1	
24.12		Броски в прыжке. Учебная игра.	1	
15.01		Броски после ведения в двух шагах. Учебная игра.	1	
22.01		Броски после ведения в двух шагах. Учебная игра.	1	
29.01		Игры в бросках. Учебная игра.	1	
05.02		Эстафеты с элементами стритбола.	1	
12.02		Тактика игры в защите. Учебная игра.	1	
19.02		Упражнения для игры в защите. Учебная игра.	1	
26.02		Тактика игры в нападении. Учебная игра.	1	
05.03		Упражнения для игры в нападении. Учебная игра.	1	
12.03		Упражнения для игры в нападении. Учебная игра.	1	
19.03		Учебная игра.	1	
02.04		Зонная защита. Учебная игра. Комбинированные упражнения	1	
09.04		Зонная защита. Учебная игра. Комбинированные упражнения	1	
16.04		Ведение, передача, бросок. Учебная игра.	1	
23.04		Ведение, передача, бросок. Учебная игра.	1	
30.04		Совершенствование в ведение, передачах, бросках. Учебная игра.	1	
07.05		Броски в колонне, в двух колоннах. Учебная игра.	1	
14.05		Эстафеты с элементами стритбола.	1	
21.05		Соревнование. Итоговая игра	1	

## 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