

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 7
имени Героя Советского Союза Петра Акимовича Рубанова»

РАССМОТРЕНА
на заседании ШМО
от «26» августа 2016 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом заместителя
директора по УВР
от «29» августа 2016 г. № 95

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«От игры к здоровью»

спортивное направление

(наименование учебного предмета, курса внеурочной деятельности)

5 класс

основное общее образование

(уровень образования)

программа составлена учителем

физической культуры

(предмет)

Романовой Ириной Алексеевной,

(Ф.И.О, квалификационная категория)

г. Черногорск

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «От игры к здоровью» (далее программа) составлена в соответствии с приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 года № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями).

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

1. **Личностными результатами** освоения учащимися программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

2. **Метапредметными результатами** освоения учащимися программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Содержание курса внеурочной деятельности

Для организации занятий используются следующие формы и виды деятельности: беседы, соревнования, подвижные игры, выпуск школьной газеты, организация и участие в квестах, викторины, конкурсы, спортивные праздники, проведение Дней здоровья.

Основы знаний о здоровом образе жизни и занятиях физической культурой (3 ч)

Знакомство с программой занятий. Основы знаний о спортивных играх: понятия правил игры, выработка правил игры. Инструктаж по технике безопасности. Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

История развития спортивных игр и первых соревнований. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. Баскетбол, волейбол, футбол в Российской Федерации на современном этапе.

Экскурсия (1 ч)

Посещение футбольного поля спорткомплекса «Сибиряк».

Соревновательная деятельность (3 ч)

Товарищеские игры (соревнования) осуществляются на внутришкольном, муниципальном уровнях.

Физическое совершенствование (27 ч.)

Спортивные игры

Футбол. (9 часов)

На овладение техникой перемещений, остановок, поворотов и стоек.

- старты из различных и. п.; стойки игрока, перемещения приставными шагами, боком

На освоение ударов по мячу и остановок мяча.

- удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба; вбрасывание из-за боковой линии с места, с шага.

На освоение техники ведения мяча.

- ведение по прямой с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением.

На освоение техники ударов по воротам

- удары по воротам на точность попадания мячом в цель.

На освоение индивидуальной техники защиты.

- перехват мяча, игра вратаря.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания.

Волейбол. (9 часов)

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.

- стойки игрока, перемещения в стойке.

На освоение техники приёма и передач мяча.

- передачи сверху двумя на месте и после перемещения вперёд; передачи мяча над собой; то же через сетку.

На освоение техники нижней прямой подачи.

- нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-5 м. от сетки.

На освоение техники прямого нападающего удара.

- прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Ориентирование в пространстве.

- жонглирование, упр. на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме.

Баскетбол (9 часов)

На овладение техникой перемещений, остановок, поворотов и стоек.

- стойки игрока; перемещения; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.

На освоение ловли и передач мяча.

- ловля и передача двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

На освоение техники ведения мяча.

- ведение в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости; правой, левой рукой.

На овладение техникой бросков мяча.

- броски одной и двумя с места и в движении (после ведения, ловли) .

На освоение индивидуальной техники защиты.

- вырывание, выбивание мяча.

На освоение тактики игры.

- тактика свободного нападения; позиционное нападение(5:0) без изменений позиций игрока; нападение быстрым прорывом (1:0); взаимодействие двух игроков «Отдай мяча и выйди».

На овладение и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам мини-баскетбола», игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3.

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел/ Тема	Кол-во часов
1	Основы знаний о здоровом образе жизни и занятиях физической культурой	3
2	Экскурсия	1
3	Соревновательная деятельность	3
4	Физическое совершенствование. Спортивные игры	27
5	История развития футбола. Игра «Лапта». Т/б при занятиях ф/б.	
6	Правила ф/б. Стойки игрока. Перемещения.	
7	Перемещения игрока. Ведение по прямой правой, левой.	
8	Старты из различных и.п. Ведение с изменением направления. Передачи на месте.	
9	Ведение с изменением скорости. Передачи на месте. Игра «Лапта».	
10	Ведение. Передачи в движении. Игра.	
11	Удары по воротам. Отбор мяча. Игра «Лапта».	
12	Удары по воротам. Жонглирование.	
13	Удары по воротам. Жонглирование.	
14	Передачи на месте. Игра «Лапта».	
15	Соревнования по мини-футболу	
16	Т/б при занятиях в/б. История развития волейбола	
17	Стойки, перемещения игрока. Правила в/б.	
18	Перемещения в стойке, остановки, ускорения. Передачи сверху двумя на месте.	
19	Передачи сверху двумя на месте. Правила в/б.	
20	Передачи снизу двумя на месте. Игра в п/б. Игра «Снайпер».	
21	Передачи снизу двумя на месте. Челночный бег 4Х9м.	
22	Передачи после перемещения вперёд. Бросок набивного мяча 1 кг. Игра «Снайпер».	
23	Передачи после перемещения вперёд. Техника нижней прямой подачи.	
24	Передачи над собой. Техника нижней прямой подачи. Игра «Снайпер».	
25	Передачи над собой. Совершенствование нижней прямой подачи Игра «Снайпер».	
26	Соревнования по пионерболу.	
27	Т/б при занятиях б/б. История развития баскетбола.	
28	Стойки, перемещения игрока. Остановка прыжком.	
29	Остановка двумя шагами. Ловля и передачи двумя от груди на месте. Игра «Снайпер».	
30	Повороты без мяча, с мячом. Ловля и передачи на месте.	
31	Ловля и передачи одной от плеча на месте. Ведение на месте. Игра «Снайпер».	
32	Ловля и передачи одной от плеча. Ведение на месте с разной высотой отскока.	

33	Ловля и передачи в движении. Ведение по прямой правой, левой. Игра «Лапта».	
34	Ловля и передачи в движении по кругу. Ведение с изменением направления.	
35	Ловля и передачи в движении в тройках. Ведение с изменением скорости. Игра «Снайпер».	
36	Ведение мяча. Броски двумя с места. Вырывание, выбивание мяча. Игра «Лапта».	
37	Соревнования по баскетболу	
38	Экскурсия на футбольное поле спорткомплекса «Сибиряк»	
Итого		34 часа