

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Краснощёковская средняя общеобразовательная школа № 1»
Краснощёковского района Алтайского края

«Принято»
на заседании МО
Протокол №1
от 19.08. 2021г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

Татьяна Барсукова Т.А.



Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Спортивные игры»
для учащихся 5-9 классов
Срок реализации программы: один год

Составитель: Ездин Николай Фёдорович

Усть-Козлуха
2021

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с новыми требованиями ФГОС, основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Краснощёковская СОШ №1»; годовым календарным учебным графиком и планом воспитательной работы МБОУ «Краснощёковская СОШ №1» в 2021-2022 учебном году.

Количество часов, отводимых на освоение программы – 1 час в неделю, всего 34 часа в год.

Планируемые результаты

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<ul style="list-style-type: none">• Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;• Готовность к преодолению трудностей;• Целеустремленность и настойчивость в достижении целей, жизненного оптимизма;• Ориентация на понимание причин успеха во внеурочной деятельности.	<ul style="list-style-type: none">• Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;• Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения• Оказание моральной поддержки сверстникам во время соревнований.	<ul style="list-style-type: none">• выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;• играть по упрощенным правилам спортивные игры;• самостоятельно организовывать и проводить спортивные соревнования;• планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организации отдыха и досуга.

Содержание курса

Основы знаний

История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола.

Правила мини – баскетбола.

История возникновения волейбола.

Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол:

Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом.

Ведение мяча правой, левой рукой. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ловля и передача мяча в тройках в движении.

Передача одной рукой от плеча, двумя-от груди, с отскоком от пола. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения.

Бросок мяча после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок.

Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1x1. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение(5:0) без смены мест.

Позиционное нападение(5:0) без смены мест. Нападение быстрым прорывом (1:0). Нападение быстрым прорывом (2:1).

Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Личная защита (1:1). Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Игра по правилам.

Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол

Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом.

Приём и передача мяча двумя руками снизу.

Верхняя прямая подача. Приём и передача мяча сверху двумя руками.

Передача мяча в прыжке. Игра по упрощённым правилам.

Прямой нападающий удар. Групповые и тактические действия.

Групповые и тактические действия. подача мяча.

Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Верхняя подача мяча.

Передача мяча в прыжке. Игра по упрощённым правилам.

Игра по правилам.

Игра по правилам.

Общефизическая подготовка

Упражнения для развития физических способностей: Скоростных, силовых, выносливости.

Упражнения для развития физических способностей: Координационных, скоростно - силовых.

Упражнения для развития физических способностей: Координационных, скоростно - силовых.

Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание.

Кувырки вперёд, назад, в стороны. Стойка на голове, стойка на руках.

Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м.

Пробегание отрезков 40, 60м. Кросс 500- 2000м.

Опорные и простые прыжки с мостика. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

Соревнования:

Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр.

Устранение ошибок.

Игра в баскетбол. Разбор ошибок.

Игра в волейбол. Разбор ошибок

Тематическое планирование

№п. п	№урока	Тема урока
1	1	История развития баскетбола.
2	2	Правила мини - баскетбола
3	3	История возникновения волейбола.
4	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом.
5	2	Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом.
6	3	Ведение мяча правой, левой рукой. Ведение мяча с разной высоты отскока.
7	4	Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ловля и передача мяча в тройках в движении.
8	5	Передача одной рукой от плеча, двумя-от груди, с отскоком от пола. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения.
9	6	Бросок мяча после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок.
10	7	Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1х1. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.
11	8	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение(5:0) без смены мест. Позиционное нападение(5:0) без смены мест. Нападение быстрым прорывом (1:0). Нападение быстрым прорывом (2:1).
12	9	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».
13	10	Личная защита (1:1). Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.
14	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом.
15	2	Приём и передача мяча двумя руками снизу.
16	3	Верхняя прямая подача. Приём и передача мяча сверху двумя руками.
17	4	Передача мяча в прыжке. Игра по упрощённым правилам.
18	5	Прямой нападающий удар. Групповые и тактические действия.
19	6	Групповые и тактические действия. Подача мяча.
20	7	Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Верхняя подача мяча.

21	8	Передача мяча в прыжке. Игра по упрощённым правилам.
22	9	Игра по правилам.
23	10	Игра по правилам.
24	1	Упражнения для развития физических способностей: Скоростных, силовых, выносливости.
25	2	Упражнения для развития физических способностей: Координационных, скоростно - силовых.
26	3	Упражнения для развития физических способностей: Координационных, скоростно - силовых.
27	4	Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание.
28	5	Кувырки вперёд, назад, в стороны. Стойка на голове, стойка на руках.
29	6	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м.
30	7	Пробегание отрезков 40, 60м. Кросс 500- 2000м.
31	8	Опорные и простые прыжки с мостика. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении
32-34	1-4	Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок. Игра в баскетбол. Разбор ошибок. Игра в волейбол. Разбор ошибок.

Список литературы

1. Стандарты второго поколения Примерная программа по учебным предметам часть 2, Москва, «Просвещение», 2010
2. Сборник нормативных документов Физическая культура, Москва, Дрофа, 2004
3. И.В.Чупаха, Е.З.Пужаева, И.Ю.Соколова. Здоровьесберегающие технологии, Москва, Илекса, 2004