

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Викуловская средняя общеобразовательная школа №1»

Рассмотрено на заседании ШМО учителей физической культуры \протокол №1 от 31.08.2020 г Руководитель ШМО		Утверждено приказом директора школы №176\7-ОД от 31.08.2020 г
--	--	--

**Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Спортивные игры» 5-9 классы**

Руководитель: Трескин Максим Викторович.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Здесь представлены те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного курса «Спортивные игры» занимающиеся должны
Объяснить:

- Роль и значение спортивных игр в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире.
- Роль и значение спортивных игр в укреплении здоровья человека, профилактики вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями.
- Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий, особенности планирования индивидуальных занятий различной направленности и контроля их эффективности.
- Особенности обучения и самообучения двигательным действиям.

Соблюдать правила:

- Личной гигиены и закаливания.
- Организация и проведение самостоятельного и самостоятельного форм занятий физическими упражнениями и спортом.
- Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.
- Профилактика травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

Проводить:

- Занятия физической культуры и спортивные соревнования с учащимися младших классов.
- Судейство соревнований по одному из видов спорта.

Определять:

- Уровни индивидуального физического развития.
- Эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма.
- Дозировка физической нагрузки.

Содержание программного материала

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 вперёд, лицом. Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, 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 1х1. 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. Поддача 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.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия
1	Техника безопасности на занятиях волейболом. Верхняя передача в парах через сетку. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.
2	Верхняя передача над собой. Верхняя передача в парах через сетку. Учебная игра в волейбол.
3	Приём мяча двумя руками снизу над собой. Верхняя прямая подача. Одиночное блокирование. Учебная игра в волейбол.
4	Верхняя передача в парах через сетку. Одиночное блокирование. Учебная игра в волейбол.
5	Приём мяча двумя руками снизу после подачи. Прямой нападающий удар. Учебная игра.
6	Стойка и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Учебная игра.
7	Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.
8	Стойка и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Учебная игра.
9	Прямой нападающий удар в тройках. Индивидуальное блокирование. Учебная игра.
10	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Учебная игра.
11	Верхняя прямая подача. Индивидуальное блокирование. Учебная игра.
12	Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Учебная игра.
13	Прямой нападающий удар из зоны3. Индивидуальное блокирование и страховка блокирующих. Учебная игра.
14	Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.
15	Прямой нападающий удар из зоны3. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.
16	Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.
17	Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.
18	Сдача контрольных нормативов. Учебная игра
19	Индивидуальное и групповое блокирование. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра
20	Правила по предупреждению травматизма на занятиях

	баскетболом. Ведение мяча правой и левой рукой. Учебная игра в баскетбол.
21	Ведение с изменением направления, приставным шагом. Передача двумя руками из-за головы. Бросок одной в прыжке. Учебная игра в баскетбол
22	Ловля мяча после отскока от щита. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра в баскетбол.
23	Ловля мяча после отскока от щита. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра в баскетбол
24	Ведение с обводкой. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Зонная защита.
25	Ловля высоко летящих мячей в прыжке. Зонная защита. Учебная игра в баскетбол.
26	Передача мяча с отскоком от пола . Индивидуальная защита. Учебная игра в баскетбол.
27	Передача одной рукой из-за спины. Индивидуальная защита. Учебная игра в баскетбол.
28	Броски после ведения с двух шагов. Прессинг. Учебная игра в баскетбол.
29	Броски в движении после передачи. Прессинг. Учебная игра в баскетбол.
30	Специальные упражнения и комбинации. Подвижные игры и эстафеты.
31	Специальные упражнения и комбинации. Подвижные игры и эстафеты. Учебная игра в баскетбол.
32	Ведение с разной высотой отскока. Позиционное нападение. Учебная игра в баскетбол.
33	Совершенствование бросков с места, после ведения. Нападение быстрым прорывом.
34	Круговая тренировка(5-6 станций). Сдача контрольных нормативов. Учебная игра в баскетбол