

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 93

С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ»

Принято
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от 30.08.2018 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности в рамках реализации ФГОС ООО

спортивно – оздоровительного направления

«Спортивные игры»

(учебного предмета, элективного курса, групповых занятий)

для 5-9 классов.

Обсуждено на заседании МО
учителей эстетического цикла
протокол № 1 от _____ 2018 г.
руководитель МО Свидерская Г.С.

Кемерово, 2018 г.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- 1) российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- 2) гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- 3) готовность к служению Отечеству, его защите;
- 4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- 5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- 6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- 7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- 8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- 10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- 11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- 12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

- 13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- 14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- 15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты:

- 1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- 2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- 3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- 4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- 5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- 6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- 7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- 8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства; владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Содержание курса 5 класс

Баскетбол (12 часов)

Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

Виды и формы деятельности:

Виды: организуют и проводят, выполняют, определяют, применяют, используют; подготовка к выполнению индивидуальных проектов на заданную тему.

Формы: фронтальный, индивидуальный, групповой.

Волейбол (12 часов)

Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

Виды и формы деятельности:

Виды: организуют и проводят, выполняют, определяют, применяют, используют; защита проектов.

Формы: фронтальный, индивидуальный, групповой.

Футбол (11 часов)

Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

Виды и формы деятельности:

Виды: организуют и проводят, выполняют, определяют, применяют, используют.

Формы: фронтальный, индивидуальный, групповой.

Содержание курса 6 класс

Баскетбол(12 часов)

Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки.

Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки.

Виды и формы деятельности:

Виды: организуют и проводят, выполняют, определяют, применяют, используют; подготовка к выполнению индивидуальных проектов на заданную тему.

Формы: фронтальный, индивидуальный, групповой.

Волейбол(12 часов)

Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.

Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Виды и формы деятельности:

Виды: организуют и проводят, выполняют, определяют, применяют, используют; защита проектов.

Формы: фронтальный, индивидуальный, групповой.

Футбол (11 часов)

Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек.

Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд».

Виды и формы деятельности:

Виды: организуют и проводят, выполняют, определяют, применяют, используют.

Формы: фронтальный, индивидуальный, групповой.

Содержание курса 7 класс

Баскетбол (12 часов)

Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения.

Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

Виды и формы деятельности:

Виды: организуют и проводят, выполняют, определяют, применяют, используют; подготовка к выполнению индивидуальных проектов на заданную тему.

Формы: фронтальный, индивидуальный, групповой.

Волейбол (12 часов)

Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Виды и формы деятельности:

Виды: организуют и проводят, выполняют, определяют, применяют, используют; защита проектов.

Формы: фронтальный, индивидуальный, групповой.

Футбол (11 часов)

Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2

метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой».

Виды и формы деятельности:

Виды: организуют и проводят, выполняют, определяют, применяют, используют.

Формы: фронтальный, индивидуальный, групповой.

Содержание курса 8 класс

Баскетбол (12 часов)

Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

Виды и формы деятельности:

Виды: организуют и проводят, выполняют, определяют, применяют, используют; подготовка к выполнению индивидуальных проектов на заданную тему.

Формы: фронтальный, индивидуальный, групповой.

Волейбол (12 часов)

Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Пионербол». Виды и формы деятельности:

Виды: организуют и проводят, выполняют, определяют, применяют, используют; защита проектов.

Формы: фронтальный, индивидуальный, групповой.

Футбол (11 часов)

Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру. Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол).

Виды и формы деятельности:

Виды: организуют и проводят, выполняют, определяют, применяют, используют.

Формы: фронтальный, индивидуальный, групповой.

Содержание курса 9 класс

Баскетбол (12 часов)

Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра. Виды и формы деятельности:

Виды: организуют и проводят, выполняют, определяют, применяют, используют; подготовка к выполнению индивидуальных проектов на заданную тему.

Формы: фронтальный, индивидуальный, групповой.

Волейбол (12 часов)

Верхняя передача двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Верхняя, нижняя передача двумя руками назад. Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. Двусторонняя учебная игра. Одиночное блокирование и страховка. Командные тактические действия в нападении и защите. Подвижные игры. Виды: организуют и проводят, выполняют, определяют, применяют, используют; защита проектов.

Формы: фронтальный, индивидуальный, групповой.

Футбол (11 часов)

Упражнения для развития силы. Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением подскоки и прыжки после приседания без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге с последующим подскоком вверх. Лежа на животе сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков (10 – 30 м) из различных исходных положений. Бег с изменениями (до 180*). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости. Челночный бег лицом и спиной вперед. Бег боком и спиной вперед (10 – 20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками. Бег с быстрым изменением способа передвижения. Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); те же, выполняя в прыжке поворот на 90 – 180*. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры.

Упражнения для развития специальной выносливости. Переменный и поворотный бег с мячом. Двусторонние игры. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, двое против двух и т.д.) большой интенсивности. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течении 3 – 10 мин.

Упражнения для формирования умения двигаться без мяча.

Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Цикличный бег (с поворотным скачком на одной ноге). Прыжки: вверх, верх – вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега. Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега переступая и на одной ноге. Остановки во время бега – выпадом, прыжком, переступанием.

Виды и формы деятельности:

Виды: организывают и проводят, выполняют, определяют, применяют, используют.
 Формы: фронтальный, индивидуальный, групповой.

Тематическое планирование 5 класс

№	Разделы, тема	Кол-во часов
Баскетбол		12
1	Стойки и перемещения баскетболиста , остановки	1
2	«Прыжком»	1
3	«В два шага»	1
4	Передачи мяча	1
4	Ловля мяча	1
5	Ведение мяча	1
6	Броски в кольцо	1
7	Подвижные игры	5
Волейбол		12
1	Перемещения	3
2	Передача	4
4	Нижняя прямая подача с середины площадки	1
5	Прием мяча	1
6	Подвижные игры и эстафеты	3
Футбол		11
1	Стойки и перемещения	1
2	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов	1
3	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу	1
4	Передачи мяча	3
5	Подвижные игры	4
6	Защита проектов	1
Физическая подготовка в процессе занятий		
Итого		35

Тематическое планирование 6 класс

№	Раздел, тема	Кол-во часов
Баскетбол		12
1	Стойки и перемещения	1

2	Остановки баскетболиста	1
3	Передачи мяча	1
4	Ловля мяча	1
5	Ведение мяча	1
6	Броски в кольцо	1
7	Игра в защите	1
8	Игра в нападении	1
9	Тестирование	1
10	Игра. Участие в соревнованиях	3
Волейбол		12
1	Закрепление техники передачи	3
2	Индивидуальные тактические действия в защите.	2
3	Верхняя прямая подача	1
4	Закрепление техники приема мяча с подачи	1
5	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	5
Футбол		11
1	Остановка катящегося мяча.	1
2	Ведение мяча.	2
3	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	3
4	Подвижные игры.	4
5	Защита проектов	1
Физическая подготовка в процессе занятий		
Итого		35

Тематическое планирование 7 класс

№	Раздел, тема	Кол-во часов
Баскетбол		12
1	Стойки и перемещения	1
2	Остановки баскетболиста	1
3	Передачи мяча	1
4	Ловля мяча	1
5	Ведение мяча	1
6	Броски в кольцо	1
7	Игра в защите	1
8	Игра в нападении	1
9	Тестирование	1
10	Участие в соревнованиях	3
Волейбол		12
1	Индивидуальные тактические действия в нападении.	1
2	Индивидуальные тактические действия в защите.	1
3	Закрепление техники передачи	3
4	Верхняя прямая подача	1
5	Закрепление техники приема мяча с подачи	2
6	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	4
Футбол		11
1	Удар по мячу	2
2	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	3
3	Игра по упрощенным правилам.	2
4	Подвижные игры.	3

5	Защита проектов	1
Физическая подготовка в процессе занятий		
Итого		35

Тематическое планирование 8 класс

№	Раздел, тема	Кол-во часов
Баскетбол		12
1	Стойки и перемещения	1
2	Остановки баскетболиста	1
3	Передачи мяча	1
4	Ловля мяча	1
5	Ведение мяча	1
6	Броски в кольцо	1
7	Игра в защите	1
8	Игра в нападении	1
9	Диагностирование и тестирование	1
10	Участие в соревнованиях	3
Волейбол		12
1	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	2
2	Прямой нападающий удар	2
3	Совершенствование верхней прямой подачи	2
4	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	2
5	Двусторонняя учебная игра	2
6	Одиночное блокирование	1
7	Страховка при блокировании	1
Футбол		11
1	Удар по мячу	2
2	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.	2
3	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	3
4	Участие в соревнованиях	3
5	Защита проектов	1
Физическая подготовка в процессе занятий		
Итого		35

Тематическое планирование 9 класс

№	Раздел, тема	Кол-во часов
Баскетбол		12
1	Стойки и перемещения	1
2	Остановки баскетболиста	1
3	Передача и ловля мяча	1
4	Ведение мяча	1
5	Броски в кольцо	1
6	Игра в защите	1
7	Игра в нападении	1
8	Диагностирование и тестирование	1
9	Двухсторонняя игра	1

10	Судейство и организация соревнований	1
11	Участие в соревнованиях	2
Волейбол		12
1	Верхняя передача двумя руками в прыжке	1
2	Передача двумя руками назад	1
3	Прямой нападающий удар	1
4	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	1
5	Одиночное блокирование и страховка	1
6	Двусторонняя учебная игра	1
7	Командные тактические действия в нападении и защите	2
8	Судейская практика	2
9	Соревнования	2
Футбол		11
1	Удары по мячу, остановка мяча	1
2	Ведение мяча, ложные движения (финты)	1
3	Отбор мяча, перехват мяча	1
4	Вбрасывание мяча	1
5	Техника игры вратаря	1
6	Тактические действия, тактика вратаря	1
7	Тактика игры в нападении и защите	1
8	Судейская практика	1
9	Соревнования	2
10	Защита проектов	1
Физическая подготовка в процессе занятий		
Итого		35