

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 12»
623 780, г. Артемовский, ул. Терешковой, 15, тел. (34363) 2-14-06
E-mail: school12art@mail.ru

Приложение № 18 к основной образовательной
программе начального общего образования
МАОУ «СОШ №12», утверждённой приказом
директора МАОУ «СОШ №12» от 10.07.2020
№175

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Спортивные игры»
основное общее образование
(6-9 класс)

1. Планируемые результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности «Спортивные игры»

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Особенностью данной программы является личностно-деятельный подход и здоровье сбережение в процессе обучения игры в волейбол и в баскетбол.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 7-8 класса. Рассчитана на 34 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

В школе предусмотрены все условия для реализации данной программы внеурочной деятельности. Составлено расписание, имеются спортивный зал, спортивная площадка, нужный инвентарь.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе. В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

Предметные результаты освоения физической культуры:

- формирование знаний о волейболе, баскетболе и их роли в укреплении здоровья;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

Метапредметные результаты освоения физической культуры:

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.

Коммуникативные универсальные учебные действия

- - Умение оформлять свои мысли в устной форме;
- - Слушать и понимать речь других;
- - Учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли;
- - Участвовать в коллективном обсуждении.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

Обучающиеся научатся:

- выполнять бег 30 м на время.
- выполнять прыжок в длину с места.
- выполнять кросс без учета времени.
- выполнять поднимание туловища за 30 сек.
- выполнять бег 30 м /5х6/
- Выполнять передачи сверху и снизу в паре.
- Выполнять подачи мяча в площадку с 4-6м.

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающиеся научатся:

- - мгновенно оценивать обстановку;
- - действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации;
- -проявления высокой самостоятельности;
- - умение управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями;
- -умение работать в группе и подчинять свои интересы коллективу, что способствует социализации уч-ся.

Обучающиеся узнают

- основы истории развития волейбола и баскетбола в России;
- сведения о строении и функциях организма человека;
- правила игры в волейбол; баскетбол;
- особенности развития физических способностей на занятиях.

Учебный план

6 класс

| | Название темы | Количество часов |
|----|-----------------------------------|------------------|
| 1. | Общая физическая подготовка | 4 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 4 |
| 3. | Техническая подготовка | 12 |
| 4. | Тактическая подготовка | 10 |
| 5. | Инструкторская практика | 2 |
| 6. | Контрольные игры и соревнования | 2 |

7-8 класс

| | Название темы | Количество часов |
|----|---|------------------|
| 1. | Освоение элементов техники игры в волейбол, баскетбол | 15 |
| 2. | Общефизическая подготовка | 7 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 7 |
| 4. | Подвижные и спортивные игры | 5 |
| | итого | 34 |

9 класс

| | Название темы | Количество часов |
|----|-----------------------------------|------------------|
| 1. | Общая физическая подготовка | 4 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 6 |
| 3. | Техническая подготовка | 8 |
| 4. | Тактическая подготовка | 10 |
| 5. | Инструкторская практика | 3 |
| 6. | Контрольные игры и соревнования | 3 |

II. Содержание программного материала

1. Освоение элементов техники игры в волейбол, баскетбол

Данный раздел позволяет обучающимся освоить основные элементы спортивных игр баскетбол и волейбол. Своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления.

2. Общефизическая подготовка

Общеразвивающие упражнения. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности. Полосы препятствий. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития: специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости.

3. Специальная физическая подготовка

Включает в себя упражнения для привития навыков быстроты ответных действий; для развития прыгучести, ловкости, координации движений, специальной выносливости, упражнения силовой подготовки, упражнения для развития гибкости.

4. Подвижные и спортивные игры

Коллективные игры, где обучающиеся выступают в роли ведущих, объясняют правила и проводят игру. У ребят появляется интерес к самостоятельному проведению занятия. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

| №п/п | Тема занятия | Плановые сроки прохождения | Скорректированные сроки прохождения |
|----------------------------|---|----------------------------|-------------------------------------|
| 6 класс (пионербол) | | | |
| 1. | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса | | |
| 2. | Упражнения для мышц ног и таза | | |
| 3. | упражнения для мышц туловища и шеи | | |
| 4. | Упражнения без предметов. | | |
| 5. | Упражнения индивидуальные и в парах. | | |
| 6. | Упражнения с гимнастическими палками. | | |
| 7. | Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. | | |
| 8. | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. | | |
| 9. | Стартовая стойка | | |
| 10. | Передача мяча сверху, снизу двумя руками, передача в стенку на месте с изменением высоты и расстояния от стены. | | |
| 11. | Передача в треугольнике в зонах: 6-3-4, 6-3-2. | | |
| 12. | Подача мяча | | |
| 13. | Верхняя прямая подача | | |
| 14. | Нападающий удар | | |
| 15. | Прыжок вверх толчком двух ног 1,2,3 шагов разбега | | |
| 16. | Стартовая стойка | | |
| 17. | Сочетание стоек и перемещений | | |
| 18. | Прием мяча сверху, снизу двумя руками, приемы нижней, верхней подач в зоне 6. | | |

| | | | |
|--|---|--|--|
| 19. | Прием мяча снизу, сверху во встречных колоннах, прием снизу после нападающего удара. Отбивание мяча через сетку, стоя спиной к сетке. | | |
| 20. | Одиночное блокирование несильного нападающего удара из зоны 4,2,3. Серия прыжков на блокирование. Блокирование в парах, отталкивание рук над сеткой. | | |
| 21. | Выбор места для выполнения подачи. Выбор места для выполнения второй передачи. | | |
| 22. | Подача на точность попадания. | | |
| 23. | Взаимодействие игроков передней линии | | |
| 24. | Прием нижней подачи и первая передача в зону 3. Вторая передача из зоны 4,2. | | |
| 25. | Выбор места при приеме верхней, нижней подачи, при приеме мяча, посланного соперниками через сетку, при блокировании. | | |
| 26. | Выбор способа(снизу, сверху) приема мяча, посланного через сетку соперником. | | |
| 27. | Взаимодействие игроком внутренней линии при приеме мяча от нижней, верхней подачи и передачи. | | |
| 28. | Взаимодействие игроков задней линии. Игроков зон 5,6,1 с игроком зоны 3 | | |
| 29. | Взаимодействие игроков задней линии: зоны 1 с игроком зоны 6, зоны 5 с игроком зоны 6, игроков передней линии 3-4-2. | | |
| 30. | Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3. Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» | | |
| 31-32 | Судейство игр. Участие в проведении соревнования. | | |
| 33-34 | Учебно-тренировочные игры в волейбол по основным правилам. Соревнования на школьном уровне. | | |
| 6-7 класс (волейбол, баскетбол) | | | |
| 1. | Техника безопасности. Волейбол –история развития. Баскетбол-история развития. Контрольные испытания. | | |
| 2. | Разучивание приема и передачи мяча над собой. | | |
| 3. | Прием и передачи мяча сверху в парах. | | |
| 4. | Влияние физических упражнений на организм человека. Нижняя прямая подача с 5-6м. | | |
| 5. | Подвижные игры. | | |
| 6. | Эстафеты с элементами волейбола. | | |

| | | | |
|-----|---|--|--|
| 7. | Правила игры в волейбол. Учебная игра. | | |
| 8. | Передачи мяча сверху через сетку со сменой мест. Подачи мяча с 3-5 м. | | |
| 9. | Передачи мяча сверху в стену. Подвижные игры. | | |
| 10. | Подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и волейбола. Передачи мяча в колоннах. Учебная игра. | | |
| 11. | Подачи мяча. Пионербол с элементами волейбола. | | |
| 12. | Подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола. | | |
| 13. | Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее. | | |
| 14. | Прием и передачи мяча сверху и снизу. | | |
| 15. | Передачи мяча сверху в стену. Подачи мяча. | | |
| 16. | Передачи мяча сверху и снизу в парах. | | |
| 17. | Подачи мяча. | | |
| 18. | Подвижные игры, эстафеты с элементами баскетбола и волейбола. | | |
| 19. | Подвижные игры | | |
| 20. | Стойки и перемещения баскетболиста. | | |
| 21. | Броски мяча по кольцу. | | |
| 22. | Передачи мяча с места и в движении. | | |
| 23. | Правила игры в баскетбол. Учебная игра. | | |
| 24. | Штрафной бросок. Учебная игра. | | |
| 25. | Ведение, 2-шага, бросок по кольцу. Учебная игра. | | |
| 26. | О.Ф.П. | | |
| 27. | Штрафной бросок. | | |
| 28. | О.Ф.П. | | |
| 29. | Эстафеты с элементами баскетбола. | | |
| 30. | Ведение, остановки, передачи, броски мяча по кольцу. | | |

| | | | |
|----------------------------|--|--|--|
| 31. | О.Ф.П. Учебная игра. | | |
| 32. | Ведение, 2-шага, бросок по кольцу. Учебная игра. | | |
| 33. | Передачи мяча в движении. Эстафеты с элементами баскетбола. | | |
| 34. | Учебная игра в баскетбол, волейбол. | | |
| 9 класс (баскетбол) | | | |
| 1. | Упражнения без предметов | | |
| 2. | Упражнение с предметами (г/ скамейкой) | | |
| 3. | Упражнение с предметами (у опоры, у г/стенки) | | |
| 4. | Упражнение с предметами (мячом, с отягощением). | | |
| 5. | Передвижение бегом, приставными шагами. Остановка прыжком, двумя шагами. Ловля и передача двумя руками от груди на месте и в движении, с шагом и со сменой мест. | | |
| 6. | Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, с изменением направления и скорости. | | |
| 7. | Передача одной рукой от плеча. Передача мяча при встречном беге в колоннах. | | |
| 8. | Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита после ведения и остановки. Бросок одной рукой с места. Бросок после ведения и остановки. | | |
| 9. | Броски в движении после двух шагов. Бросок в прыжке одной рукой с места. Штрафной бросок. | | |
| 10. | Броски в прыжке с дальней и средней дистанции одной рукой над головой (крюком) с места. Добивание мяча в корзину. | | |
| 11. | Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Повороты в движении. Остановка во время бега. | | |
| 12. | Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Прыжки толчком двух, толчком одной | | |
| 13. | Ведение мяча с изменением скорости | | |
| 14. | Ловля высоколетающих мячей в прыжке и после отскока от щита | | |

| | | | |
|-------|---|--|--|
| 15. | Передача двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. | | |
| 16. | Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча. | | |
| 17. | Стойки защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. | | |
| 18. | Техника защиты | | |
| 19. | Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Повороты в движении. Остановка во время бега. | | |
| 20. | Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Прыжки толчком двух, толчком одной | | |
| 21. | Ведение мяча с изменением скорости | | |
| 22. | Ловля высоколетящих мячей в прыжке и после отскока от щита | | |
| 23. | Передача двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. | | |
| 24. | Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча. | | |
| 25. | Стойки защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. | | |
| 26. | Техника защиты | | |
| 27. | Выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча. | | |
| 28. | Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. | | |
| 29-31 | Судейство игр. Участие в проведении соревнования. | | |
| 32-34 | Учебно-тренировочные игры в волейбол по основным правилам. Соревнования на школьном уровне. | | |