

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Летуновская средняя школа»

«Утверждаю»

Директор школы:  Иванова Е.Е.

Приказ № 144 от «31» августа 2018 г.



Рабочая программа по внеурочной деятельности

«Спортивные игры»

5 класс

Составитель: Швага Любовь Николаевна,
учитель физической культуры.

2018 – 2019 учебный год.

Пояснительная записка.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Спортивные игры» для 5 класса на 2018-2019 учебный год составлена в соответствии с основной образовательной программой основного общего образования Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Летуновская средняя школа» на основе авторской программы В. И. Ляха, А.А. Зданевича. В основной образовательной программе основного общего образования Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Летуновская средняя школа» на изучение внеурочной деятельности «Спортивные игры» отводится 34 часов (1 час в неделю, 34 рабочих недель с учетом каникулярных и праздничных дней, что соответствует годовому календарному графику школы на 2018-2019 учебный год).

Планируемые результаты курса внеурочной деятельности.

Личностные результаты.

Ученик научится:

- относиться к здоровью как высшей ценности человека;
- развивать личностные качества, обеспечивающие осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Ученик получит возможность научиться:

- необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

Метапредметные результаты:

Ученик научится:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр.

Содержание курса.

Баскетбол (12 часов): стойка игрока; перемещения в стойке; ведение мяча на месте, шагом; ловля и передача мяча двумя руками от груди, бросок мяча двумя руками снизу с места; бросок одной рукой от плеча на месте; повороты с мячом на месте; элементы тактических действий. Игра по упрощенным правилам. Развитие быстроты, координации движений, силы, выносливости. Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

Футбол (11 часов): ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам. Развитие быстроты, координации движений, силы, выносливости. Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Волейбол (11 часов): стойка игрока; перемещения в стойке; передача мяча сверху двумя руками на месте, снизу двумя руками; прием мяча сверху и снизу двумя руками; подача снизу; игра по упрощенным правилам. Развитие быстроты, координации движений, силы, выносливости. Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Формы проведения занятий и виды деятельности.	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Тематическое планирование.

№	Раздел, тема.	Кол-во часов.
1	Волейбол.	11
	Инструктаж по технике безопасности. Перемещения.	1
	Перемещения.	1
	Передачи двумя руками сверху в парах, над собой.	4
	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	2
	Прием подачи.	2
	Нижняя прямая подача мяча	2
2	Баскетбол	12
	Инструктаж по технике безопасности. Стойки и перемещения баскетболиста	1
	Остановки: «прыжком», «в два шага».	1
	Передачи мяча	3

Проинуровано, пронумеровано и скреплено
печатью на _____ листах.
Директор МБОУ «Легуловская средняя школа»:
Е. Е. Иванова

