

Приложение 30
Основной общеобразовательной программы –
образовательной программы
основного общего образования
МБОУ СОШ № 144

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Я ВЫБИРАЮ СПОРТ»
Основное общее образование
5 класс
(Спортивно-оздоровительное направление)

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о легкой атлетике и ее роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Теория (1 час)

Техника безопасности. История отечественного спорта. Лучшие спортсмены Н.Тагила. Режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. Здоровый образ жизни. Вредные привычки.

II. Практика (33 ч)

1. Общая физическая подготовка (3 часа)

- общеразвивающие упражнения, специально беговые упражнения
- специально-прыжковые упражнения, прыжок в длину, в высоту, с разбега
- специально-метательные упражнения, бросок набивного мяча, метание мяча, гранаты

2. Специально-физическая подготовка (3 ч)

- подвижные игры на развитие
- скоростных качеств
- подвижные игры на развитие выносливости
- подвижные игры на развитие координационных качеств, ловкости

3. Баскетбол (10 ч)

- история баскетбола. Терминология баскетбола. ТБ на занятиях
- правила и организация соревнований.
- стойки и перемещения баскетболиста, остановка прыжком, двумя шагами, повороты
- комбинация из элементов перемещений и владения мячом
- ведение мяча с изменением направления, скорости; с сопротивлением
- ведение мяча с изменением частоты отскока; с сопротивлением
- передачи мяча от груди в парах, в тройках в движении; с сопротивлением
- бросок от головы под щитом на месте, в прыжке; с сопротивлением
- бросок от груди, головы со средней дистанции на месте, в прыжке, с сопротивлением
- бросок одной от плеча после ведения мяча, бросок одной от головы в движении; с сопротивлением
- штрафной бросок, бросок с линии трех очков
- сочетание приемов: ведение, передача, бросок; с сопротивлением
- тактика игры: свободное нападение, нападение быстрым прорывом, позиционное нападение, взаимодействие двух игроков
- игра баскетбол, стрит-бол на самоконтроль

4. Волейбол (10 ч)

- история волейбола. Стойки и перемещения
- терминология волейбола. ТБ на занятиях. Передача мяча сверху Двумя руками в парах.
- правила и организация соревнований. , в парах. Передача мяча над собой.
- стойки и перемещения волейболиста
- передача мяча сверху над собой, в парах, через сетку
- передача мяча снизу над собой, в парах, через сетку
- передача мяча сверху и снизу, стоя спиной к сетке
- верхняя прямая подача мяча
- нижняя прямая подача мяча
- прием мяча сверху и снизу после подачи сверху и снизу
- прямой нападающий удар
- блокирование
- тренировочные игры

5. Футбол (4 ч)

- История футбола. Терминология футбола. ТБ на занятиях
- Правила и организация соревнований
- стойки и перемещения футболиста
- комбинация из перемещений
- удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема
- удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема
- удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу)
- удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема
- остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой
- вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шага; ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения
- ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным и активным сопротивлением
- удары по воротам
- комбинация: ведение, пас, прием мяча, остановка, удар по воротам
- тактика игры: свободное нападение, позиционное нападение без смены и со сменой позиций игроков

6. Соревнования (3 часа)

- по баскетболу
- по мини-футболу
- по волейболу

Тематическое планирование

	Тема занятия	Всего часов
I	Теория	1
1.	Техника безопасности. История отечественного спорта. Лучшие спортсмены Н.Тагила. Режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. Здоровый образ жизни. Вредные привычки.	1
II	Практика	33ч
1.	Общая физическая подготовка	3

	общеразвивающие упражнения, специально беговые упражнения	1
	- специально-прыжковые упражнения, прыжок в длину, в высоту, с разбега	1
	- специально-метательные упражнения, бросок набивного мяча, метание мяча, гранаты	1
2.	Специально-физическая подготовка	3
	- подвижные игры на развитие скоростных качеств	1
	- подвижные игры на развитие выносливости	1
	- подвижные игры на развитие координационных качеств, ловкости	1
3.	Баскетбол	10 ч
	- История баскетбола. Терминология баскетбола. ТБ на занятиях - Правила и организация соревнований. - стойки и перемещения баскетболиста, остановка прыжком, двумя шагами, повороты	1
	- комбинация из элементов перемещений и владения мячом	1
	- ведение мяча с изменением направления, скорости; с сопротивлением	1
	- ведение мяча с изменением частоты отскока; с сопротивлением	1
	- передачи мяча от груди в парах, в тройках в движении; с сопротивлением	1
	- бросок от головы под щитом на месте, в прыжке; с сопротивлением	1
	- бросок от груди, головы со средней дистанции на месте, в прыжке, с сопротивлением	1
	- бросок одной от плеча после ведения мяча, бросок одной от головы в движении; с сопротивлением	1
	- штрафной бросок, бросок с линии трех очков	1
	- сочетание приемов: ведение, передача, бросок; с сопротивлением - тактика игры: свободное нападение, нападение быстрым прорывом, позиционное нападение, взаимодействие двух игроков - игра баскетбол, стрит-бол на самоконтроль	1
4.	Волейбол.	10 ч
	- История волейбола. Стойки и перемещения - Терминология волейбола. ТБ на занятиях. Передача мяча сверху Двумя руками в парах. - Правила и организация соревнований. , в парах. Передача мяча над собой.	1
	- стойки и перемещения волейболиста	1
	- передача мяча сверху над собой, в парах, через сетку	1
	- передача мяча снизу над собой, в парах, через сетку	1
	- передача мяча сверху и снизу, стоя спиной к сетке	1
	- верхняя прямая подача мяча	1
	- нижняя прямая подача мяча	1
	- прием мяча сверху и снизу после подачи сверху и снизу	1
	- прямой нападающий удар	1
	- блокирование	1
5.	Футбол	4 ч
	- История футбола. Терминология футбола. ТБ на занятиях - Правила и организация соревнований	1

	<ul style="list-style-type: none"> - стойки и перемещения футболиста - комбинация из перемещений - удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема - удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема 	
	<ul style="list-style-type: none"> - удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу) - удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема - остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой 	1
	<ul style="list-style-type: none"> - вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шага; ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения - ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным и активным сопротивлением 	1
	<ul style="list-style-type: none"> - удары по воротам - комбинация: ведение, пас, прием мяча, остановка, удар по воротам - тактика игры: свободное нападение, позиционное нападение без смены и со сменой позиций игроков 	1
6.	Соревнования	3 ч
	- по баскетболу	1
	- по мини-футболу	1
	-по волейболу	1
	ИТОГО:	34 часа