

Муниципальное образовательное учреждение
средняя школа с.Лава

<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР  / Е.Б.Миронова/ « 27 » августа 2018г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор школы Т.Е.Швецова/ Приказ № 29 от «29 »августа 2018г.</p>
---	---



**Программа
внеурочной деятельности «Спортик»
для 5 класса
на 2018-2019 учебный год
70 часов**

Составитель: учитель физической культурой
Блинков Гаврил Александрович

1. Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе среднего общего образования по программе являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

2. Содержание курса внеурочной деятельности.

Основы знаний о физической культуре (6 ч)

Знакомство с программой занятий. Основы знаний о спортивных играх: понятия правил игры, выработка правил игры. Инструктаж по технике безопасности. Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

История развития спортивных игр и первых соревнований. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. Баскетбол, волейбол, футбол в Российской Федерации на современном этапе.

Соревновательная деятельность (6 ч)

Товарищеские игры (соревнования) осуществляются на внутригимназическом, районном, городском уровнях, где занимающиеся соревнуются с другими командами.

Физическое совершенствование (58 ч.)

Спортивные игры

Баскетбол

На овладение техникой перемещений, остановок, поворотов и стоек.

- стойки игрока; перемещения; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.

На освоение ловли и передач мяча.

- ловля и передача двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

На освоение техники ведения мяча.

- ведение в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости; правой, левой рукой.

На овладение техникой бросков мяча.

- броски одной и двумя с места и в движении (после ведения, ловли) .

На освоение индивидуальной техники защиты.

- вырывание, выбивание мяча.

На освоение тактики игры.

- тактика свободного нападения; позиционное нападение(5:0) без изменений позиций игрока; нападение быстрым прорывом (1:0); взаимодействие двух игроков «Отдай мяча и выйди».

На овладение и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам мини-баскетбола», игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3.

Волейбол.

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.

- стойки игрока, перемещения в стойке.

На освоение техники приёма и передач мяча.

- передачи сверху двумя на месте и после перемещения вперёд; передачи мяча над собой; то же через сетку.

На освоение техники нижней прямой подачи.

- нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-5 м. от сетки.

На освоение техники прямого нападающего удара.

- прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Ориентирование в пространстве.

- жонглирование, упр. на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме.

Футбол

На овладение техникой перемещений, остановок, поворотов и стоек.

- старты из различных и. п.; стойки игрока, перемещения приставными шагами, боком

На освоение ударов по мячу и остановок мяча.

- удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба; вбрасывание из-за боковой линии с места, с шага.

На освоение техники ведения мяча.

- ведение по прямой с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением.

На освоение техники ударов по воротам

- удары по воротам на точность попадания мячом в цель.

На освоение индивидуальной техники защиты.

- перехват мяча, игра вратаря.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания.

3. Календарно-тематическое планирование

Дата проведения урока		Тема урока.	Характеристика деятельности учащихся
по плану	по факту		
1.09		Т/б при занятиях б/б. История развития баскетбола.	Соблюдают правила т/б. Овладевают основными приёмами игры в б/б
8.09		Стойки, перемещения игрока. Остановка прыжком.	Соблюдают правила т/б. Овладевают основными приёмами игры в б/б
15.09		Остановка двумя шагами. Ловля и передачи двумя от груди на месте.	Повторяют правила т/б при проведении б/б; выполняют комплекс ОРУ у с мячом; изучают технику передвижения в защитной стойке: повороты и остановки; знакомятся с терминологией игры в б/б.
22.09		Повороты без мяча, с мячом. Ловля и передачи на месте.	Изучают технику передвижения в защитной стойке: повороты и остановки. Осваивают основные приемы игры в б/бол.
29.09		Ловля и передачи одной от плеча на месте. Ведение на месте.	Изучают технику ловли и передачи мяча различными способами; проведение специальных упражнений.
6.10		Ловля и передачи одной от плеча. Ведение на месте с разной высотой отскока.	Выполняют специальные упражнения для закрепления и совершенствования основных приемов игры в б/б, в мини-б/б.
13.10		Ловля и передачи в движении. Ведение по прямой правой, левой.	Осваивают основные приёмы игры в б/б.
20.10		Ловля и передачи в движении по кругу. Ведение с изменением направления.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
27.10		Ловля и передачи в движении в тройках. Ведение с изменением скорости.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.
10.11		Ведение мяча. Броски двумя с места. Вырывание, выбивание мяча.	Совершенствуют и корректируют технику выполнения ловли, передачи и ведения различными способами
17.11		Соревнования по баскетболу	Решают задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий
24.11		Т/б при занятиях в/б. История развития волейбола	Выполняют правила игры. Осуществляют судейство.
1.12		Стойки, перемещения игрока. Правила в/б.	Соблюдают правила т/б. Овладевают основными приёмами игры в в/б.
8.12		Перемещения в стойке, остановки, ускорения. Передачи сверху двумя на месте.	Повторяют правила т/б при проведении в/б; изучают технику передвижения в защитной стойке: повороты и остановки; знакомятся с терминологией игры в б/б.
15.12		Передачи сверху двумя на месте. Правила в/б.	Изучают технику передвижения в защитной стойке: повороты и остановки. Осваивают основные приемы игры в в/бол.
22.12		Передачи снизу двумя на месте. Игра в п/б.	Изучают технику передачи мяча различными способами; проведение специальных упражнений.
29.12		Передачи снизу двумя на месте. Челночный бег 4Х9м.	Выполняют специальные упражнения для закрепления и совершенствования основных приемов игры в в/б.
12.01		Передачи после перемещения вперёд. Бросок набивного мяча 1 кг.	Осваивают основные приёмы игры в в/б. Выполняют контрольные тесты.
19.01		Передачи после перемещения вперёд. Техника нижней прямой подачи.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
26.01		Передачи над собой. Техника нижней прямой подачи.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.
2.02		Передачи над собой. Совершенствование нижней прямой подачи	Совершенствуют и корректируют технику выполнения передачи и подачи.
9.02		Соревнования по пионерболу	Решают задач игровой и соревновательной

			деятельности с помощью двигательных действий;
16.02		Т/б при занятиях ф/б. История развития футбола.	Выполняют правила игры. Осуществляют судейство.
2.03		Правила ф/б. Стойки игрока. Перемещения.	Соблюдают правила т/б. Овладевают основными приёмами игры в ф/б.
9.03		Перемещения игрока. Ведение по прямой правой, левой.	Соблюдают правила т/б. Овладевают основными приёмами игры в ф/б.
16.03		Старты из различных п. Ведение с изменением направления. Передачи на месте.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
23.03		Ведение с изменением скорости. Передачи на месте.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.
30.03		Ведение. Передачи в движении. Игра.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
6.04		Удары по воротам. Отбор мяча.	Выполняют правила игры. Организуют совместные занятия ф/б со сверстниками, осуществляют судейство игры.
13.04		Игра в футбол	Разбирают характерные ошибки при выполнении упражнения; характеризуют показатели физической подготовки
20.04		Игра в футбол	Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от условий и двигательных задач
27.04		Удары по воротам. Жонглирование.	Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от условий и двигательных задач
4.05		Соревнования по мини-футболу	Выполняют правила игры. Осуществляют судейство
11.05		Спортивный поход	Спортивноориентирование на местности
18.05		Соревнования «Спортивный калейдоскоп»	Решают задачи игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий