

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа №6
города Жигулевска городского округа Жигулевск Самарской области

«Принято»	«Проверено»	«Утверждено»
Педагогическим советом ГБОУ СОШ № 6	Заместитель директора по УВР	Директор ГБОУ СОШ № 6
Протокол № 1 от «27» августа 2020 г.	 А.С. Коровников «26» августа 2020 г.	 Н.В. Самойлов Приказ № 202-од от «29» августа 2020 г.



Рабочая программа по внеурочной деятельности

Направление: Физкультурно – оздоровительное
Название: Спортивные игры
Класс: 5 класс
на 2020 – 2022 гг.
Учитель: Александров Валерий Сергеевич, Петасов Алексей Олегович, Наумова
Елена Сергеевна

Количество часов в год – 34 часа
В неделю – 1 ч

Программа составлена на основе:

Баскетбол: методические указания к практическим занятиям / сост. С.Н. Алдарова,
К.А. Романова, Н.П. Щербинина;

Методическое пособие по волейболу/ сост. Курилова Т.Б., Подолева И.В.

Дополнительная общеразвивающая программа учебного курса «Общая физическая
подготовка» / сост. Звездин А.С.

Методические указания к организации и проведению подвижных игр / сост.
Резвых. И.И

г. Жигулевск

2020

Личностные, метапредметные результаты освоения учебного предмета, курса

Личностные результаты:

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные результаты:

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Предметные результаты:

- формирование знаний о спорте и его роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Содержание рабочей программы

Подвижные игры

Форма проведения: Игра

Воспитание у ребёнка чувство коллективизма, работы в команде, целеустремлённости, внутренней уверенности, внимания, лидерских качеств. Развитие опорно – двигательного аппарата, дыхательной системы, кровеносной системы, вестибулярного аппарата.

Волейбол

Форма проведения: Секция

Обучение базовой технике игры: приёмы, передачи, подачи, удары, перемещения, блокирование, нападающие удары.

Теоретическая подготовка: объяснение правил игры, а также тактических схем и вариаций игры.

Баскетбол

Форма проведения: Секция

Обучение базовой технике игры: ведение мяча, передачи мяча партнёру разными способами, штрафной бросок, бросок с трёх очковой зоны, перемещение по площадке игроков, игра в отборе, блокирование.

Теоретическая подготовка: Объяснение правил игры, тактических схем и вариаций игры

ОФП

Форма проведения: Секция

Развитие физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	ТБ на занятиях подвижными играми	1 ч
2	Игра «Волк во рву»	1 ч
3	Игра «Охотник и утки»	1 ч
4	Игра «Вышибалы»	1 ч
5	Игра «Вызов номеров»	1 ч
6	Игра «Пионербол»	1 ч
7	Игра «Злая собака»	1 ч
8	Игра «10 передач»	1 ч
9	ТБ при занятиях волейболом. Правила игры	1 ч
10	Обучение передачи мяча двумя руками сверху	1 ч
11	Обучение передачи мяча двумя руками снизу	1 ч
12	Перемещения по площадке	1 ч
13	Обучение нижней прямой подаче	1 ч
14	Обучение нападающему удару	1 ч
15	Обучение блокированию	1 ч
16	Приём мяча после нападающего удара	1 ч
17	Обучение верхней прямой подаче	1 ч
18	ТБ при занятиях баскетболом. Правила игры	1 ч
19	Ведение баскетбольного мяча	1 ч
20	Ведение баскетбольного мяча через полосу препятствий	1 ч
21	Обучение передаче мяча от груди двумя руками	1 ч
22	Обучение передаче мяча от плеча	1 ч
23	Перемещение игроков по площадке	1 ч
24	Обучение штрафному броску	1 ч
25	Обучение броску с дальней дистанции	1 ч
26	Игра в отборе мяча	1 ч
27	ТБ при занятиях ОФП	1 ч
28	Упражнения на развитие гибкости	1 ч
29	Упражнения на развитие быстроты	1 ч
30	Упражнения на развитие ловкости	1 ч
31	Упражнения на развитие выносливости	1 ч
32	Упражнения на развитие силы	1 ч
33-34	Комплексная круговая тренировка	2 ч