

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 7»

Обсуждено Принято Утверждено
на заседании ШМО на педагогическом совете Приказ № 262 от 31.08.18
Протокол № 1 от 31.08.18 МБОУ «СОШ № 7» Директор МБОУ «СОШ № 7»
Руководитель: Лямина А.В. Протокол № 1 от 31.08.18 Лямина А.В.



Спортивные звёздочки
программа внеурочной деятельности
(5-9 класс)

Кемерово
2018

Содержание

1. Результаты освоения внеурочной деятельности 1-3
2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности 4- 7
3. Тематическое планирование 8-11

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

- осознание обучающимися 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;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1.Самоопределение. 2.Смысло- образование.	1.Соотнесение известного и неизвестного 2.Планирование. 3.Оценка. 4.Способность к волевому усилию.	1.Формулирование цели. 2.Выделение необходимой информации. 3.Структурирование. 4.Выбор эффективных. способов решения учебной задачи. 5.Рефлексия. 6.Анализ и синтез. 7.Сравнение. 8.Классификации. 9.Действия постановки и решения проблемы.	1.Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. 2.Постановка вопросов. 3.Разрешение конфликтов.

1. Содержание курса

Программа «Спортивные игры» в 5 – 7 классах состоит из трех основных спортивных игр:

1. Баскетбол.
2. Волейбол.
3. Футбол.

5класс

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. *Специальная подготовка.* Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. *Специальная подготовка.* Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

Футбол

1. *Основы знаний.* Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

2. *Специальная подготовка.* Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

6 класс

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Товарищ и друг. В чём сила командной игры. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.

2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки.

Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Что такое безопасность на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья.

2. *Специальная подготовка.* Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.

Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Футбол

1. *Основы знаний.* Утренняя физическая зарядка. Предматчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.

2. *Специальная подготовка.* Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд».

7 класс.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма.

2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения.

Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка.

2. *Специальная подготовка.* Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Футбол

1. *Основы знаний.* Различие между футболом и мини-футболом (фут залом).
Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС).
Закаливание организма зимой.

2. *Специальная подготовка.* Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.
Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой».

2. Тематическое планирование

5 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста	1
2	«Прыжком»	2
3	Остановки: «В два шага»	2
4	Передачи мяча	3
5	Ловля мяча	2
6	Ведение мяча	2
7	Броски в кольцо	4
8	Подвижные игры	2
10	Волейбол. Перемещения	1
11	Передача	3
12	Нижняя прямая подача с середины площадки	2
13	Прием мяча	1
14	Подвижные игры и эстафеты	2
15	Футбол. Стойки и перемещения	1
16	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов	1
17	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу	1
18	Передачи мяча	3
19	Подвижные игры	1
	Итого	34

6 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста	1
2	«Прыжком»	2
3	Остановки: «В два шага»	2
4	Передачи мяча. Игра в защите	3
5	Ловля мяча. Индивидуальные тактические действия в защите	2
6	Ведение мяча	2
7	Броски в кольцо. Игра в нападении	4
8	Подвижные игры	2
10	Волейбол. Перемещения	1
11	Передача. Закрепление техники передачи	2
12	Нижняя прямая подача с середины площадки. Верхняя прямая подача	3
13	Прием мяча. Закрепление техники приема мяча с подачи	2
14	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	1
15	Футбол. Стойки и перемещения. Остановка катящегося мяча.	1
16	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов	1
17	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу	2
18	Передачи мяча. Ведение мяча.	2
19	Подвижные игры. Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	1
	Итого	34

7 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста	1
2	Броски в кольцо	2
3	Остановки: «В два шага»	2
4	Передачи мяча. Игра в защите	3
5	Ловля мяча. Индивидуальные тактические действия в защите	2
6	Ведение мяча. Игра в нападении	2
7	Броски в кольцо. Игра в нападении	4
8	Подвижные игры	2
10	Волейбол. Перемещения	1
11	Передача. Закрепление техники передачи	3
12	Верхняя прямая подача	2
13	Прием мяча. Закрепление техники приема мяча с подачи	2
14	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	1
15	Футбол. Стойки и перемещения. Остановка катящегося мяча.	1
16	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов	1
17	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу	1
18	Передачи мяча. Ведение мяча.	3
19	Подвижные игры. Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	1
	Итого	34

