Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа р.п. Старотимошкино»

имени Героя Советского Союза Х.С.Богданова»

муниципального образования «Барышский район» Ульяновской области

Рассмотрено и одобрено на заседании Согласовано Утверждено приказом по школе

ШМО классных руководителей Заместитель директора по ВР №\_\_\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Протокол №\_\_\_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_А.И.Хайрудинова Директор

Руководитель МО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_\_г. \_\_\_\_\_\_\_\_Л.В.Лукьянова

(подпись) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_\_г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

Название программы «Спортивные игры»

Направление спортивно-оздоровительное

Возраст обучающихся 10-12 лет

Срок реализации программы 1 год

Учитель Лёвин Владимир Олегович.

Рабочую программу составил\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Лёвин В.О

2022

**Содержание программы**

***Общая физическая подготовка***

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180º, с места , со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

***Баскетбол (10 часа)***

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(15часов)***

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 (9 часов)***

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».

**Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

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 исключающего 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;

- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;

- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

***Предметные результаты программы кружковой 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.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Основное содержание занятия** | **Кол-во часов** | Дата проведения | | | Электронные (цифровые) образователь ные ресурсы |
| **Баскетбол** | | | **10** | По плану | По факту | |
| 1 | Стойки и перемещения баскетболиста | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). | 2 | 2.09.22  9.09.22 |  | | https://resh.edu. ru/ |
| 2 | Остановки: |
|  | «Прыжком» | 1 | 16.09.22 |  | | https://resh.edu. ru/ |
|  | «В два шага» | 1 | 23.09.22 |  | | https://resh.edu. ru/ |
| 3 | Передачи мяча | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника. | 1 | 30.09.22 |  | | https://resh.edu. ru/ |
| 4 | Ловля мяча |  | 1 | 7.10.22 |  | | https://resh.edu. ru/ |
| 5 | Ведение мяча | Ведение мяча в низкой , средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. | 1 | 21.10.22 |  | | https://resh.edu. ru/ |
| 6 | Броски в кольцо | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра. | 1 | 28.10.22 |  | | https://resh.edu. ru/ |
| 7 | Подвижные игры | Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.). | 2 | 4.11.22  11.11.22 |  | | https://resh.edu. ru/ |
| **Волейбол** | | | **15** |  |  | |  |
| 1 | Перемещения | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение). | 2 | 18.11.22  25.11.22 |  | | https://resh.edu. ru/ |
| 2 | Передача | Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания. | 3 | 2.12.22  9.12.22  16.12.22 |  | https://resh.edu. ru/ | |
| 4 | Нижняя прямая подача с середины площадки | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки | 1 | 23.12.22 |  | https://resh.edu. ru/ | |
| 5 | Прием мяча | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи. | 1 | 30.12.22 |  | https://resh.edu. ru/ | |
| 6 | Подвижные игры и эстафеты | Подвижные игры, эстафеты. | 3 |  |  | https://resh.edu. ru/ | |
| **Футбол** | | | **9** |  |  |  | |
|  | | |  |  |  | |
| 1 | Стоики и перемещения | Стойки игрока; перемещения в  стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). | 1 |  |  |  | |
| https://resh.edu. ru/ | |
| 2 | Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов. | 2 |  |  | https://resh.edu. ru/ | |
| 3 | Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу | Вбрасывание из-за «боковой» линии. | 2 |  |  | https://resh.edu. ru/ | |
| 4 | Передачи мяча | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах Комбинации из освоенных элементов. | 2 |  |  | https://resh.edu. ru/ | |
| 5 | Подвижные игры | Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота». | 2 |  |  | https://resh.edu. ru/ | |
|  | **Итого** |  | **34** |  |  |  | |

***Лист***

***корректировки рабочей программы***

***по \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Класс*** | ***№ урока*** | ***Название раздела, темы*** | ***Дата проведения по плану*** | ***Причина корректировки (карантин, болезнь учителя, актированные дни, отмена занятий по приказу и т.д.)*** | ***Корректирующие мероприятия (объединение тем, домашнее изучение, контрольная работа, резервное время и т.д.)*** | ***Дата проведения по факту*** | ***Заместитель директора по УВР*** | | |
| ***Утверждение*** | | ***Подпись*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | |