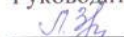


Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
средняя общеобразовательная школа №5 г. Благовещенска

Рассмотрено на заседании кафедры, МС

Руководитель МС

 /Закирова Л.З./

Протокол № 1

«20» августа 2017г.

Согласовано

Заместитель директора по ВР

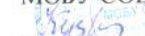
 /Жемчужникова А.А./

«20» августа 2017г.

Утверждаю

Директор

МОБУ СОШ №5 г. Благовещенска

 /Кузнецова Т.Н./

Приказ № 199

«01» сентября 2017г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности

«Физическая культура»

уровень реализации программы: основное общее образование

срок реализации программы: 1 год

разработана на основе авторской программы внеурочной деятельности «Спортивные игры»

Варламовой Дарьи Семеновны (г. Нижнекамск 2015г.)

составитель: Чулкин Вячеслав Сергеевич

2017г.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Общие:

- снижение уровня заболеваемости;
- повышение уровня физической подготовленности;
- формирование осознанной потребности в ведении здорового образа жизни, желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью); формирование установки на использование здорового питания;
- развитие физических и нравственных качеств.
- стремление к овладению основами техники и тактики игры в баскетбол, футбол, волейбол.

Личностные:

- Развитие любознательности, сообразительности при выполнении разнообразных заданий проблемного и эвристического характера.
- Развитие внимательности, настойчивости, целеустремленности, умения преодолевать трудности - качеств весьма важных в практической деятельности любого человека.
- Воспитание чувства справедливости, ответственности.
- Развитие самостоятельности суждений, независимости и нестандартности

Метапредметные:

1) регулятивные

- составлять план и последовательность действий;
- определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учётом конечного результата;

- предвидеть возможность получения конкретного результата при решении задач; осуществлять констатирующий и прогнозирующий контроль по результату и способу действия;
- концентрировать волю для преодоления интеллектуальных затруднений и физических препятствий;
- адекватно оценивать правильность и ошибочность выполнения учебной задачи, её объективную трудность и собственные возможности её решения.

2) познавательные

- устанавливать причинно-следственные связи; строить логические рассуждения, умозаключения (индуктивные, дедуктивные и по аналогии) и выводы;
- формировать учебную и общекультурную компетентность в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- видеть математическую задачу в других дисциплинах, окружающей жизни;
- выдвигать гипотезу при решении учебных задач и понимать необходимость их проверки;
- планировать и осуществлять деятельность, направленную на решение задач исследовательского характера;
- выбирать наиболее эффективные и рациональные способы решения задач;
- интерпретировать информацию (структурировать, переводить сплошной текст в таблицу, презентовать полученную информацию, в том числе с помощью ИКТ);
- оценивать информацию (критическая оценка, оценка достоверности).

3) коммуникативные

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками: определять цели, распределять функции и роли участников;
- взаимодействовать и находить общие способы работы; работать в группе; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; слушать партнёра; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- прогнозировать возникновение конфликтов при наличии различных точек зрения;

- разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.

Предметные:

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;
- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Раздел	Содержание курса внеурочной деятельности	Формы организации внеурочной деятельности	Виды деятельности учащихся
Основы знаний о физической культуре (4 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.	Объяснение, рассказ, беседа.	Познавательная
Соревновательная деятельность (7 ч)	Товарищеские игры (соревнования) осуществляются на внутришкольном, районном, городском уровнях, где занимающиеся соревнуются с другими командами.	Соревнования	Игровая Соревновательная
Физическое совершенствование (24 ч.) баскетбол - волейбол - футбол	История развития баскетбола. Правила игры в баскетбол Судейство Участие в турнирах и товарищеских встречах Техническая и физическая подготовка История развития волейбола. Правила игры в волейбол Судейство Участие в турнирах и товарищеских встречах Техническая и физическая подготовка	Объяснение, наглядный показ, упражнения в парах и тройках, тренировки, учебные игры.	Познавательная Спортивно-оздоровительная Игровая

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ п/п	Раздел, тема	
1	Основы знаний о физической культуре	3
2	Физическое совершенствование	25
	- баскетбол	9
	- волейбол	8
	- футбол	8
3	Соревновательная деятельность	7
<i>В нижней части таблицы часы суммируются</i>		
	Итого:	35

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Примечание	Дата проведения	
				План.	Факт.
Основы знаний о физической культуре 3ч					
1	Т/б при занятиях б/б. История развития баскетбола.	1	Соблюдают правила т/б. Овладевают основными приёмами игры в б/б.	6Э,6Г – 02.09	
2	Стойки, перемещения игрока. Остановка прыжком.	1	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.	6Э,6Г – 09.09	
3	Остановка двумя шагами. Ловля и передачи двумя от груди на месте.	1	Изучают технику передвижения в защитной стойке: повороты и остановки. Осваивают основные приемов игры в б/бол.	6Э,6Г – 16.09	
Физическое совершенствование 25 ч					
Баскетбол					
4	Повороты без мяча, с мячом. Ловля и передачи на месте.	1	Изучают технику ловли и передачи мяча различными способами; проведение специальных упражнений.	6Э,6Г – 23.09	
5	Ловля и передачи одной от плеча на месте. Ведение на месте.	1	Выполняют специальные упражнения для закрепления и совершенствования основных приемов игры в б/б, в мини-б/б.	6Э,6Г – 30.09	
6	Ловля и передачи одной от плеча. Ведение на месте с разной высотой отскока.	1	Осваивают основные приёмы игры в б/б.	6Э,6Г – 07.10	
7	Ловля и передачи в движении. Ведение по прямой правой, левой.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	6Э,6Г – 14.10	
8	Ловля и передачи в движении по кругу. Ведение с изменением направления.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.	6Э,6Г – 21.10	
9	Ловля и передачи в движении в тройках. Ведение с изменением скорости.	1	Совершенствуют и корректируют технику выполнения ловли, передачи и ведения различными способами	6Э,6Г – 28.10	
10	Ведение мяча. Броски двумя с места. Вырывание, выбивание	1	Решают задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий;	6Э,6Г – 11.11	

	мяча.				
11	Соревнования по баскетболу	1	Выполняют правила игры. Осуществляют судейство.	6Э,6Г – 18.11	
Волейбол					
12	Т/б при занятиях в/б. История развития волейбола	1	Соблюдают правила т/б. Овладевают основными приёмами игры в в/б.	6Э,6Г – 25.11	
13	Стойки, перемещения игрока. Правила в/б.	1	Повторяют правила т/б при проведении в/б; изучают технику передвижения в защитной стойке: повороты и остановки; знакомятся с терминологией игры в б/б.	6Э,6Г – 02.12	
14	Перемещения в стойке, остановки, ускорения. Передачи сверху двумя на месте.	1	Изучают технику передвижения в защитной стойке: повороты и остановки. Осваивают основные приемы игры в в/бол.	6Э,6Г – 09.12	
15	Передачи сверху двумя на месте. Правила в/б.	1	Изучают технику передачи мяча различными способами; проведение специальных упражнений.	6Э,6Г – 16.12	
16	Передачи снизу двумя на месте. Игра в п/б.	1	Выполняют специальные упражнения для закрепления и совершенствования основных приемов игры в в/б.	6Э,6Г – 23.12	
17	Передачи снизу двумя на месте. Челночный бег 4X9м.	1	Осваивают основные приёмы игры в в/б. Выполняют контрольные тесты.	6Э,6Г – 30.12	
18	Передачи после перемещения вперёд. Бросок набивного мяча 1 кг.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	6Э,6Г – 20.01	
19	Передачи после перемещения вперёд. Техника нижней прямой подачи.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.	6Э,6Г – 27.01	
20	Передачи над собой. Техника нижней прямой подачи.	1	Совершенствуют и корректируют технику выполнения передачи и подачи.	6Э,6Г – 03.02	
21	Передачи над собой. Совершенствование нижней прямой подачи	1	Решают задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий;	6Э,6Г – 10.02	
22	Соревнования по волейболу	1	Выполняют правила игры. Осуществляют судейство.	6Э,6Г – 17.02	
Футбол					

23	Т/б при занятиях ф/б. История развития футбола.	1	Соблюдают правила т/б. Овладевают основными приёмами игры в ф/б.	6Э,6Г – 24.02	
24	Правила ф/б. Стойки игрока. Перемещения.	1	Соблюдают правила т/б. Овладевают основными приёмами игры в ф/б.	6Э,6Г – 03.03	
25	Перемещения игрока. Ведение по прямой правой, левой.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	6Э,6Г – 10.03	
25	Старты из различных и.п. Ведение с изменением направления. Передачи на месте.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.	6Э,6Г – 17.03	
27	Ведение с изменением скорости. Передачи на месте.	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	6Э,6Г – 24.03	
28	Ведение. Передачи в движении. Игра.	1	Выполняют правила игры. Организуют совместные занятия ф/б со сверстниками, осуществляют судейство игры.	6Э,6Г – 07.04	
29	Удары по воротам. Отбор мяча.	1	Разбирают характерные ошибки при выполнении упражнения; характеризуют показатели физической подготовки	6Э,6Г – 14.04	
30	Удары по воротам. Жонглирование.	1	Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от условий и двигательных задач	6Э,6Г – 21.04	
31	Соревнования по мини-футболу	1	Выполняют правила игры. Осуществляют судейство.	6Э,6Г – 28.04	
Соревновательная деятельность					
32	Соревнования «Спортивный калейдоскоп»	1	Решают задачи игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	6Э,6Г – 05.05	
33	Соревнования по волейболу	1	Выполняют правила игры. Осуществляют судейство.	6Э,6Г – 12.05	
34	Соревнования по футболу	1	Выполняют правила игры. Осуществляют судейство.	6Э,6Г – 19.05	
35	Соревнования по баскетболу	1	Выполняют правила игры. Осуществляют судейство.	6Э,6Г – 26.05	