

Волгодонской район поселок Виноградный

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение:

Октябрьская основная общеобразовательная школа

Утверждаю



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По внеурочной деятельности: «Подвижные игры»

Основное общее образование 5 класс

Количество часов 32

Учитель: Напреенко Владимир Викторович

Программа разработана на основе

Комплексной программы физического воспитания
Обучающихся 1-11 классы В.И.Ляха, А.А. Зданевича.
Издательство «Учитель» 2013г.

Учебник Спортивные игры техника, тактика обучения.
Под редакцией Ю.Д.Железняк, Ю.М. Портнова. Москва -2001г

1. Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» адресована: детям – подросткам, обучающимся в 5 классе.

Количество обучаемых в кружке — 10-15 человек. В состав кружка включаются, обучающиеся, основной и подготовительной медицинских групп, прошедших медицинский осмотр и по результатам осмотра, имеющих допуск к занятиям в секции спортивных игр.

Цель занятий:

- формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол, футбол и баскетбол среди обучающихся, пропаганда ЗОЖ.
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- теоретическое и практическое обучение игре в волейбол, футбол и баскетбол;
- обучение обучающихся жизненно - важным двигательным навыкам и умениям;
- формирование сборной команды школы по волейболу, футболу и баскетболу, приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешного выступления на районных соревнованиях.

Задачи занятий:

- выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;
- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол, футбол и баскетбол;
- участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу, футболу и баскетболу;
- развивать у обучающихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость.
- воспитывать у обучающихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы,
- воспитывать у обучающихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;

Место внеурочной деятельности в учебном плане.

В соответствии с учебным планом и графиком – календарем, согласно расписанию в МБОУ: Октябрьская ООШ на внеурочную деятельность «спортивные игры» в 5 классе отводится 1 часа в неделю (35 недель), всего 35 часов в год. Так как 8 марта, 3 и 10 мая праздничные выходные дни. Программа составлена на 32 часа.

Программа составлена с учетом выполнения программы по внеурочной деятельности. Данная рабочая программа является гибкой и позволяет вносить изменения в ходе реализации в учебном процессе.

Занятия кружка внеурочной деятельности спортивных игр проводятся в спортивном зале МБОУ: Октябрьской ООШ и на спортивной площадке школы. 1 раз в неделю по 1 одному часу. Понедельник 14.30-15.10. для 5 класса футбол 9 часов, волейбол 12 часов, баскетбол 11 часов. Всего 32 часа в год.

2. Планируемые результаты усвоения внеурочной деятельности.

1. Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;
2. Овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол и баскетбол;
3. Участие в спартакиаде школы по волейболу, футболу и баскетболу, формирование сборной команды школы для участия в Спартакиаде школьников Волгодонского района по волейболу, футболу и баскетболу.
4. Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях.
5. Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию молодёжи.

Методическое обеспечение реализации программы кружка спортивных игр:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов под. ред. В.И. Ляха

Раздел 3. 5-6 классы.

Часть I. п.1.4.2. Спортивные игры.

Программный материал по спортивным играм 5-6 классы)

Волейбол и баскетбол (юноши)

Часть III. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. Баскетбол. Футбол.

(Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации, 2008г.

Учебник Спортивные игры техника, тактика обучения. Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. Москва-2001г

3.Содержания внеурочной деятельности

Футбол.

Правила игры, движения и передвижения. Ведение мяча, остановки. Остановка мяча грудью, головой. Удары по мячу ногой. Удары слета по мячу, в прыжке. Удары по мячу головой. Штрафные удары. Поддачи угловых. Вбрасывание мяча из-за аута. Ведение мяча, обводка, дриблинг. Игра вратаря. Удары по воротам. Техника игры в защите. Перехват и отбор мяча. Игра квадрат, в одно, два касания. Учебная игра.

Волейбол

Волейбол правила игры. Стойки, перемещения. Поддачи мяча, виды подач. Передачи мяча сверху вперед. Передачи назад, передачи снизу. Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар. Обманные удары. Сброс и перевод мяча. Подбор мяча, блокирование. Техника и тактика игры. Учебная игра.

Баскетбол

Правила игры в баскетбола. Держание и ловля мяча. Ведение мяча и передачи. Виды и разновидности передач. Отбор мяча, выбивания мяча. Остановка, повороты. Ведение два шага. Броски мяча в корзину. Дриблинг и обводка соперника. Тактика командной защиты, зонная защита, личная защита, прессинг. Тактика командного нападения. Нападения против зонной защиты. Нападения против прессинга. Учебная игра.

Календарно-тематическое планирование 5класс.

№ п/п	Раздел, тема занятий	Кол-во занятий	Дата	
			план	факт
	футбол	9ч		
1	Футбол правила игры движения и передвижения	1	07.09.20г	
2	Ведение мяча, остановки	1	14.09.20г	
3	Остановка грудью, головой	1	21.09.20г	
4	Удары по мячу ногой	1	28.09.20г	
5	Удары слета, в прыжке, удары по мячу головой	1	05.10.20г	
6	Штрафные удары. Поддачи угловых.	1	12.10.20г	
7	Вбрасывание мяча. Ведение обводка	1	19.10.20г	
8	Игра вратаря, удары по воротам техника игры в защите	1	26.10.20г	
9	Перехват и отбор мяча, игра квадрат, в одно, два касания, учебная игра.	1	09.11.20г	
	Волейбол	12ч.		
10	Волейбол, правила игры стойки, перемещения.	1	16.11.20г	
11	Поддачи, виды подач. Передачи сверху, вперед.	1	23.11.20г	
12	Передачи назад, передачи снизу. Прием мяча снизу двумя руками.	1	30.11.20г	
13	Нападающий удар.	1	07.12.20г	
14	Нападающий удар.	1	14.12.20г	
15	Обманные удары.	1	21.12.20г	

16	Подачи. Прием мяча.	1	11.01.21г
17	Подачи. Прием мяча.	1	18.01.21г
18	Подбор мяча. блокирование.	1	25.01.21г
19	Тактика защиты и нападения.	1	01.02.21г
20	Тактика защиты и нападения.	1	08.02.21г
21	Учебная игра.	1	15.02.21г
	Баскетбол	11ч	
22	Правила игры. Держания и ловля мяча.	1	22.02.21г
23	Ведения мяча и передачи. Разновидности передач.	1	01.03.21г
24	Отбор мяча. выбивания	1	15.03.21г
25	Остановка повороты.	1	29.03.21г
26	Ведение два шага.	1	05.04.21г
27	Броски мяча в корзину.	1	12.04.21г
28	Дриблинг-обводка.	1	19.04.21г
29	Тактика командной защиты. зонная, личная, прессинг	1	26.04.21г
30	Нападение против зонной защиты.	1	17.05.21г
31	Нападение против прессинга	1	24.05.21г
32	Броски мяча в корзину. Учебная игра	1	31.05.21г
	ИТОГО	32 ч	

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания

Методического совета

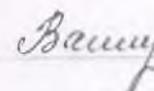
МБОУ: Октябрьская ООШ

От 31.08.2020г. № 1

 Л.В.Вакулик

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 Л.В.Вакулик

31.08.2020г.