

Раздел 1. Пояснительная записка.

Цель курса: укрепление здоровья, физического развития и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Задачи:

- Популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха.
- Формирование устойчивого интереса к занятиям спортивными играми.
- Обучение технике и тактике спортивных игр.

Срок реализации программы – 1 год

Количество часов: 34 часа в год; в неделю 1 час

Возраст детей: 11-12 лет

Раздел 2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами изучения курса является формирование умений: - формирование культуры здоровья, отношения к здоровью как высшей ценности человека; -развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения;

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

-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;

Познавательные УУД:

-ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;

-развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения;

Предметными результатами изучения курса является формирование следующих знаний и умений.

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

- правила оказания первой помощи;

- способы сохранения и укрепление здоровья.

2 год обучения (6 класс)

Личностными результатами изучения курса является формирование умений: - 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.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья; - формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Познавательные УУД:

- осуществлять поиск и выделять конкретную информацию с помощью учителя; - рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на занятиях физической культурой.

Коммуникативные УУД:

- Формулировать собственное мнение и позицию;
- задавать вопросы;
- с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения.

Предметными результатами изучения курса является формирование следующих знаний и умений.

- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;; - применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах.

Раздел 3. Содержание курса внеурочной деятельности

1.Баскетбол 11 часов.

1. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока.
2. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
- 3.Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).
- 4.Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений.
- 5.Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте.
6. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.
- 7.Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.
- 8.Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.
- 9.Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли)
- 10.Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки»)
11. Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки»)

2. Волейбол. 12 часов.

- 1.Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Стойки игрока.
2. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
- 3.Ускорения, старты из различных положений.
- 4.Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты).
- 5.Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
- 6.Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.

- 7.Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой через сетку.
- 8.Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.
- 9.Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.
- 10.Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.
11. Подвижные игры с элементами волейбола («Волна», «Неудобный бросок»)
12. Подвижные игры с элементами волейбола («Волна», «Неудобный бросок»)

3. Футбол 11 часов.

- 1.Утренняя физическая зарядка. Пред-матчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.
- 2.Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед.
- 3.Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).
- 4.Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов.
- 5.Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу.
- 6.Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.
- 7.Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах.
- 8.Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас).
- 9.Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка.
10. Подвижные игры на основе футбола («Точная передача», «Попади в ворота»)
11. Подвижные игры на основе футбола («Точная передача», «Попади в ворота»)

Раздел 4. Тематическое планирование

№ п/п	Название темы	количество часов	Формы организации деятельности	ЭОР
Баскетбол 11 часов				
1	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока.	1	практическое занятие	https://resh.edu.ru/
2	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	практическое занятие	https://resh.edu.ru/
3	Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).	1	практическое занятие	https://resh.edu.ru/
4	Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений.	1	практическое занятие	https://resh.edu.ru/

5	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте.	1	практическое занятие	https://resh.edu.ru/
6	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.	1	практическое занятие	https://resh.edu.ru/
7	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1	практическое занятие	https://resh.edu.ru/
8	Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1	практическое занятие	https://resh.edu.ru/
9	Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли)	1	практическое занятие	https://resh.edu.ru/

10	Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки»)	1	практическое занятие	https://resh.edu.ru/
11	Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки»)	1	практическое занятие соревнование	https://resh.edu.ru/

Волейбол 12 часов

12	Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Стойки игрока.	1	практическое занятие	https://resh.edu.ru/
13	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	практическое занятие	https://resh.edu.ru/
14	Ускорения, старты из различных положений.	1	практическое занятие	https://resh.edu.ru/
15	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты).	1	практическое занятие	https://resh.edu.ru/
16	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	практическое занятие	https://resh.edu.ru/
17	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1	практическое занятие	https://resh.edu.ru/
18	Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой через сетку.	1	практическое занятие	https://resh.edu.ru/

19	Игра по упрощенным правилам миниволейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.	1	практическое занятие	https://resh.edu.ru/
20	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	1	практическое занятие	https://resh.edu.ru/
21	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.	1	практическое занятие	https://resh.edu.ru/
22	Подвижные игры с элементами волейбола («Волна», «Неудобный бросок»)	1	практическое занятие соревнование	https://resh.edu.ru/
23	Подвижные игры с элементами волейбола («Волна», «Неудобный бросок»)	1	практическое занятие соревнование	https://resh.edu.ru/
Футбол 11 часов				
24	Утренняя физическая зарядка. Предматчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол. Стойки игрока.	1	практическое занятие	https://resh.edu.ru/
25	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед.	1	практическое занятие	https://resh.edu.ru/
26	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	1	практическое занятие	https://resh.edu.ru/
27	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов.	1	практическое занятие	https://resh.edu.ru/
28	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу.	1	практическое занятие	https://resh.edu.ru/
29	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1	практическое занятие	https://resh.edu.ru/
30	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах.	1	практическое занятие	https://resh.edu.ru/
31	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас).	1	практическое занятие	https://resh.edu.ru/
32	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка.	1	практическое занятие	https://resh.edu.ru/
33	Подвижные игры на основе футбола («Точная передача», «Попади в ворота»)	1	практическое занятие соревнование	https://resh.edu.ru/

34	Подвижные игры на основе футбола («Точная передача», «Попади в ворота»)	1	практическое занятие	https://resh.edu.ru/
----	---	---	----------------------	---