

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа пос. Кошелевка муниципального района Сызранский Самарской области

“Рассмотрена на заседании
МО”

Протокол № 1 _____
от “26”_08_____2020_г.

Проверена
Заместитель директора по
УВР _____
Рагушина И.А.

Утверждена
Приказом
№ 292 от_27.08.2020
Директор школы
_____ Юсупова Л.Е.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности “Футбол. Волейбол. Баскетбол”
спортивно - оздоровительного направления,
на уровне основного общего образования
(наименование курса, направленность, уровень обучения)
6 класс, 68 часов.
(классы освоения, количество часов)

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Футбол. Волейбол. Баскетбол» для класса соответствует требованиям ФГОС и предусматривает формирование у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. Она является модифицированной общеобразовательной программой, составленной на основе комплексной программы по физическому воспитанию автора В.И. Лях, А.А. Зданевич, программы подвижных игр А. Ю. Патрикеева.

Программа внеурочной деятельности «Футбол. Волейбол. Баскетбол.» разработана на основе примерной программы для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа рассчитана на обучающихся бкласса. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие во внутришкольных соревнованиях.

Цель преподавания спортивно-оздоровительной программы:

Обучить учащихся основным приемам техники игры в волейбол, баскетбол, футбол; ознакомить с простейшими тактическими действиями; обучить правилам игр. Развивать и совершенствовать у занимающихся основные физические качества, формировать различные двигательные навыки, укрепить здоровье через занятия спортивными играми. Научить использовать подвижные и спортивные игры в занятиях по физической культуре и спорту, в коллективной досуговой деятельности.

Задачи:

Образовательные:

- обучать основным правилам игры в волейбол, баскетбол, футбол;
- обучать основным приемам этих игр.

Развивающие:

- развивать скоростную выносливость, гибкость;
- развивать быстроту реакции;
- совершенствовать координацию и быстроту движений;
- развивать оперативное мышление, умение концентрировать и переключать внимание.

Воспитательные:

- воспитывать спортивную дисциплину;
- воспитывать чувство товарищества и взаимовыручки.

Для обучающихся, посещающих занятия первый год, ставятся **частные задачи**: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений; привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой, выполнение нормативных требований по видам подготовки, вопросы закаливания организма.

1. Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

1. Личностные УУД (дети научатся):

- моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- проявлять быстроту и ловкость во время подвижных и спортивных игр игр: волейбол, баскетбол, футбол
- управлять эмоциями в процессе игровой деятельности.

2. Регулятивные УУД (дети научатся):

- излагать правила и условия подвижных и спортивных игр;
- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;

-соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр и игр: волейбол, баскетбол, футбол.

3. Познавательные УУД (дети освоят):

-двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр и игр: волейбол, баскетбол, футбол;

-УУД в самостоятельной организации и проведении подвижных игр и игр: волейбол, баскетбол, футбол.

4. Коммуникативные УУД (дети научатся):

-взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх и игр: волейбол, баскетбол, футбол.

-оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

Оздоровительные результаты программы 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.

Программа внеурочной деятельности «Футбол. Волейбол. Баскетбол.» предусматривает проведение занятий в форме теоретических и практических часов. На занятиях сообщаются основные сведения по истории развития различных видов спорта, даются основы техники, тактики, правил игры.

Программа включает в себя межпредметные связи с такими учебными дисциплинами, как физиология, биология, спортивная психология, теория и методика спортивных игр.

На практических занятиях обучающиеся овладевают техникой и тактикой игры, методикой судейства игр, методикой обучения других правил игры. В ходе занятий углубляются и систематизируются полученные знания, навыки в подборе упражнений, организации групп для товарищеского взаимодействия в ходе игры, совершенствуются физические качества.

Также на занятиях внеурочной деятельности проводится контроль и проверка усвоения знаний, а также контроль физического состояния пятиклассников.

Программа предусматривает изучение курса спортивных и подвижных игр по следующим разделам:

1. Основы техники и тактики в спортивных играх.
2. Методика обучения технике игры.
3. Организация и методика проведения занятий по спортивным играм.
4. Судейство в спортивных играх.

Способы проверки результативности.

Способом проверки результата обучения является наблюдение педагога, технический зачет.

Формы подведения итогов.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

Промежуточная аттестация проводится в октябре, декабре, марте месяце. Она предусматривает зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в мае месяце и предполагает зачет в форме соревнований.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности

1. Вводное занятие.

Знакомство. Ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. План работы объединения на год. Форма одежды и внешний вид. Спортивный инвентарь необходимый для занятий.

2. Правила игр и содержание инвентаря.

Знакомство с правилами игры в волейбол, баскетбол, футбол.. Содержание инвентаря и уход за ним. Личная гигиена спортсмена.

3. Общая физическая подготовка.

Понятие о физических качествах, их развитии. Составление комплексов упражнений.

Практика: Упражнения общефизической подготовки:

Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног; вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; подъем согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической стенке; подъем ног за голову с касанием их носками пола за головой из положения лежа на спине; подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине.

Медленный бег на время; челночный бег 5 по 15 м и 3 по 10 м, бег на короткие дистанции 20 и 30 м на время; прыжковые упражнения.

Упражнения с предметами (с набивными мячами, скакалками, гимнастическими палками, мешочками с песком).

Подвижные игры с мячом и без него.

Упражнения для развития равновесия.

Упражнения на координацию движений.

4. Специальная физическая подготовка.

Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игр.

Разогревающие и дыхательные упражнения.

Практика: Упражнения с мячом. Удары по мячу справа и слева. Вращение мяча.

Упражнения, имитирующие технику ударов. Упражнения, имитирующие технику передвижений.

Освоение приемов, имитация движений без мяча, отработка элементов у стенки, изучение приема в игровой обстановке. Ознакомление с движением рук, ног без мяча. Тренировка движения в игровой обстановке. Тренировка правильного и быстрого передвижения. Развитие быстроты реакции.

Имитация движений без мяча. Отработка приема на тренажере. Отработка индивид. у стенки, с партнером. Отработка в игровой обстановке.

Выполнение имитационных упражнений. Демонстрация упражнений тренером. Освоение основных стоек и передвижений спортсменов.

5. Техническая подготовка.

Знакомство с понятием “тактика”. Виды технических приемов по тактической направленности. Указания для ведения правильной тактики игры.

Практика: Различные виды жонглирования мячом; удары по мячу правой и левой; удары по мячу ногами и руками на разную высоту с последующей его ловлей; удары по воротам; подачи и передачи мяча; броски в кольцо.

6. Игры с партнером.

Техника основных ударов, подач, передач в игре с партнёром. Правила совмещения выполнения приёмов с техникой передвижения.

7. Соревнования.

Правила игры. Правила применения тактических и технических действий.

Практика: Турнир по волейболу, баскетболу, футболу.. Применение всех полученных знаний, навыков, приемов в играх.

Образовательные технологии.

1. С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию инвентаря.
2. Теоретический материал готовится с таким расчетом, чтобы его время занимало не более 10 мин. Изучение теоретических вопросов должно быть основано на принципе систематичности и последовательности.
3. Практические занятия построены педагогом на следующих принципах:– индивидуального подхода к каждому ребенку в условиях коллективного обучения;– доступности и наглядности;– прочности в овладении знаниями, умениями, навыками;– сознательности и активности;– взаимопомощи.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы
5 класс

№ ?	Тема (раздел)	Количество часов на изучение
	Введение	2
1	Ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. План работы объединения на год. Форма одежды и внешний вид . Спортивный инвентарь необходимый для занятий.	2
	Правила игр и содержание инвентаря	2
	Знакомство с правилами игры в волейбол, баскетбол, футбол.Содержание инвентаря и уход за ним. Личная гигиена спортсмена.	2
	Общая физическая подготовка	22
2	Понятие о физических качествах, их развитии.	2
3	<i>Практика:</i> Упражнения общефизической подготовки: Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног; вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног	4
4	Медленный бег на время; челночный бег 5 по 15 м и 3 по 10 м, бег на короткие дистанции 20 и 30 м на время; прыжковые упражнения.	4
5	Упражнения с предметами (с набивными мячами, скакалками, гимнастическими палками, мешочками с песком).	5
6	Подвижные игры с мячом и без него.	3
7	Упражнения для развития равновесия.	2
8	Упражнения на координацию движений.	2
	Специальная физическая подготовка	22
9	Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игр. Разогревающие и дыхательные упражнения.	2
10	<i>Практика:</i> Упражнения с мячом. Удары по мячу справа и слева. Вращение мяча. Упражнения, имитирующие технику ударов. Упражнения, имитирующие технику передвижений.	5
11	Освоение приемов, имитация движений без мяча, отработка элементов у стенки, изучение приема в игровой обстановке. Ознакомление с движением рук, ног без мяча. Тренировка	5

	движения в игровой обстановке. Тренировка правильного и быстрого передвижения.	
12	Развитие быстроты реакции. Имитация движений без мяча. Отработка приема на тренажере. Отработка индивид. у стенки, с партнером. Отработка в игровой обстановке.	5
13	Выполнение имитационных упражнений. Демонстрация упражнений тренером. Освоение основных стоек и передвижений спортсменов.	5
	Техническая подготовка	9
14	Знакомство с понятием “тактика”. Виды технических приемов по тактической направленности. Указания для ведения правильной тактики игры.	3
15	Практика: Различные виды жонглирования мячом; удары по мячу правой и левой; удары по мячу ногами и руками на разную высоту с последующей его ловлей; удары по воротам; подачи и передачи мяча; броски в кольцо.	6
	Игры с партнером	3
16	Техника основных ударов, подач, передач в игре с партнёром. Правила совмещения выполнения приёмов с техникой передвижения.	3
	Соревнования	8
17	Правила игры. Правила применения тактических и технических действий.	3
18	Практика: Турнир по волейболу, баскетболу, футболу. Применение всех полученных знаний, навыков, приемов в играх.	5
	Итого	68 часов

6 класс

№ ?	Тема (раздел)	Количество часов на изучение
	Введение	2
1	Ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. План работы объединения на год. Форма одежды и внешний вид . Спортивный инвентарь необходимый для занятий.	2
	Правила игр и содержание инвентаря	2
	Знакомство с правилами игры в волейбол, баскетбол, футбол. Содержание инвентаря и уход за ним. Личная гигиена спортсмена.	2
	Общая физическая подготовка	22
2	Понятие о физических качествах, их развитии.	2
3	<i>Практика:</i> Упражнения общефизической подготовки: Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног; вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног	4
4	Медленный бег на время; челночный бег 5 по 15 м и 3 по 10 м,	4

	бег на короткие дистанции 20 и 30 м на время; прыжковые упражнения.	
5	Упражнения с предметами (с набивными мячами, скакалками, гимнастическими палками, мешочками с песком).	5
6	Подвижные игры с мячом и без него.	3
7	Упражнения для развития равновесия.	2
8	Упражнения на координацию движений.	2
	Специальная физическая подготовка	22
9	Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игр. Разогревающие и дыхательные упражнения.	2
10	Практика: Упражнения с мячом. Удары по мячу справа и слева. Вращение мяча. Упражнения, имитирующие технику ударов. Упражнения, имитирующие технику передвижений.	5
11	Освоение приемов, имитация движений без мяча, отработка элементов у стенки, изучение приема в игровой обстановке. Ознакомление с движением рук, ног без мяча. Тренировка движения в игровой обстановке. Тренировка правильного и быстрого передвижения.	5
12	Развитие быстроты реакции. Имитация движений без мяча. Отработка приема на тренажере. Отработка индивид. у стенки, с партнером. Отработка в игровой обстановке.	5
13	Выполнение имитационных упражнений. Демонстрация упражнений тренером. Освоение основных стоек и передвижений спортсменов.	5
	Техническая подготовка	9
14	Знакомство с понятием “тактика”. Виды технических приемов по тактической направленности. Указания для ведения правильной тактики игры.	3
15	Практика: Различные виды жонглирования мячом; удары по мячу правой и левой; удары по мячу ногами и руками на разную высоту с последующей его ловлей; удары по воротам; подачи и передачи мяча; броски в кольцо.	6
	Игры с партнером	3
16	Техника основных ударов, подач, передач в игре с партнёром. Правила совмещения выполнения приёмов с техникой передвижения.	3
	Соревнования	8
17	Правила игры. Правила применения тактических и технических действий.	3
18	Практика: Турнир по волейболу, баскетболу, футболу.. Применение всех полученных знаний, навыков, приемов в играх.	5
	Итого	68 часов

7 класс

№ урока	Раздел, тема	Кол-во часов
1-2	Т/б при занятиях футболом История развития футбола.	2
3-4	Правила футбола. Перемещения игрока	2
5-6	Ведение по прямой правой, левой.	2
7-8	Ведение с изменением скорости. Передачи на месте.	2
9-10	Ведение с изменением направления.	2
11-12	Ведение. Передачи в движении. Игра.	2
13-14	Передача на месте и в движении	2
15-16	Отработка ударов по воротам после ведения	2
17-18	Спортивная игра мини-футбол 3х3	2
19-20	Отработка правил судейства в футболе	2
21-22	Т/б при занятиях волейболом. История развития волейбола	2
23-24	Стойки, перемещения игрока. Правила волейбола	2
25-26	Перемещения в стойке, остановки, ускорения.	2
27-28	Передачи сверху двумя руками на месте.	2
29-30	Передачи снизу двумя руками на месте. Игра в волейбол	2
31-32	Передачи снизу двумя руками на месте. Учебная игра.	2
33-34	Передачи после перемещения вперед.	2
35-36	Техника нижней прямой подачи.	2
37-38	Техника верхней подачи	2
39-40	Спортивная игра «Волейбол»	2
41-42	Повторение изученных элементов волейбола	2
43-44	Правила судейства игры в волейбол	2
45-46	Т/б при занятиях баскетболом История	2

	развития баскетбола.	
47-48	Стойки, перемещения игрока. Остановка прыжком.	2
49-50	Ловля и передачи двумя от груди на месте.	2
51-52	Повороты без мяча, с мячом.	2
53-54	Ловля и передачи одной от плеча на месте.	2
55-56	Ведение на месте с разной высотой отскока.	2
57-58	Ловля и передачи в движении.	2
59-60	Ведение с изменением направления.	2
61-62	Передача мяча в парах в движении	2
63-64	Правила судейства в игре баскетбол. Ведение, передачи, броски в кольцо	2
65-68	Соревнования «Спортивный калейдоскоп»	4

8 класс

№ урока	Раздел, тема	Кол-во часов
1-2	Т/б при занятиях футболом История развития футбола.	2
3-4	Правила футбола. Перемещения игрока	2
5-6	Ведение по прямой правой, левой.	2
7-8	Ведение с изменением скорости. Передачи на месте.	2
9-10	Ведение с изменением направления.	2
11-12	Ведение. Передачи в движении. Игра.	2
13-14	Передача на месте и в движении	2
15-16	Отработка ударов по воротам после ведения	2
17-18	Спортивная игра мини-футбол 3х3	2
19-20	Отработка правил судейства в футболе	2
21-22	Т/б при занятиях волейболом. История развития волейбола	2
23-24	Стойки, перемещения игрока. Правила волейбола	2
25-26	Перемещения в стойке, остановки,	2

	ускорения.	
27-28	Передачи сверху двумя руками на месте.	2
29-30	Передачи снизу двумя руками на месте. Игра в волейбол	2
31-32	Передачи снизу двумя руками на месте. Учебная игра.	2
33-34	Передачи после перемещения вперед.	2
35-36	Техника нижней прямой подачи.	2
37-38	Техника верхней подачи	2
39-40	Спортивная игра «Волейбол»	2
41-42	Повторение изученных элементов волейбола	2
43-44	Правила судейства игры в волейбол	2
45-46	Т/б при занятиях баскетболом История развития баскетбола.	2
47-48	Стойки, перемещения игрока. Остановка прыжком.	2
49-50	Ловля и передачи двумя от груди на месте.	2
51-52	Повороты без мяча, с мячом.	2
53-54	Ловля и передачи одной от плеча на месте.	2
55-56	Ведение на месте с разной высотой отскока.	2
57-58	Ловля и передачи в движении.	2
59-60	Ведение с изменением направления.	2
61-62	Передача мяча в парах в движении	2
63-64	Правила судейства в игре баскетбол. Ведение, передачи, броски в кольцо	2
65-68	Соревнования «Спортивный калейдоскоп»	4

9 класс

№ урока	Раздел, тема	Кол-во часов
1-2	Т/б при занятиях футболом История развития футбола.	2
3-4	Правила футбола. Перемещения игрока	2
5-6	Ведение по прямой правой, левой.	2
7-8	Ведение с изменение скорости. Передачи на месте.	2
9-10	Ведение с изменение направления.	2
11-12	Ведение. Передачи в движении. Игра.	2
13-14	Передача на месте и в движении	2
15-16	Отработка ударов по воротам после ведения	2

17-18	Спортивная игра мини-футбол 3х3	2
19-20	Отработка правил судейства в футболе	2
21-22	Т/б при занятиях волейболом. История развития волейбола	2
23-24	Стойки, перемещения игрока. Правила волейбола	2
25-26	Перемещения в стойке, остановки, ускорения.	2
27-28	Передачи сверху двумя руками на месте.	2
29-30	Передачи снизу двумя руками на месте. Игра в волейбол	2
31-32	Передачи снизу двумя руками на месте. Учебная игра.	2
33-34	Передачи после перемещения вперед.	2
35-36	Техника нижней прямой подачи.	2
37-38	Техника верхней подачи	2
39-40	Спортивная игра «Волейбол»	2
41-42	Повторение изученных элементов волейбола	2
43-44	Правила судейства игры в волейбол	2
45-46	Т/б при занятиях баскетболом История развития баскетбола.	2
47-48	Стойки, перемещения игрока. Остановка прыжком.	2
49-50	Ловля и передачи двумя от груди на месте.	2
51-52	Повороты без мяча, с мячом.	2
53-54	Ловля и передачи одной от плеча на месте.	2
55-56	Ведение на месте с разной высотой отскока.	2
57-58	Ловля и передачи в движении.	2
59-60	Ведение с изменением направления.	2
61-62	Передача мяча в парах в движении	2
63-64	Правила судейства в игре баскетбол. Ведение, передачи, броски в кольцо	2
65-68	Соревнования «Спортивный калейдоскоп»	4