Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Переборская основная общеобразовательная школа»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ Терентьева Л.В.

«_29_»_____08_____2023г.

Основная образовательная программа основного общего образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса внеурочной деятельности
«Спортивный клуб»
5-9 класс
Срок освоения *2 года*

СОСТАВИТЕЛЬ Муракаев Р.Х., учитель

физической культуры

Д. Перебор, 2023

Планируемые результаты.

Личностные результаты:

- Воспитывать любовь к родному краю, к стране.
- Воспитывать любознательность ,узнать игры народов мира.
- Воспитывать трудолюбие, уважительное отношения к физическому труду.
- Воспитывать чувство прекрасного.
- Формировать умение работать в команде , оказывать помощь.
- Формировать ценностное отношение к своему здоровью
- Воспитывать культуру общения, терпимое отношение к разнообразию взглядов
- Развивать физические качества, выносливость
- Воспитывать самостоятельность, ответственность, силу воли

Метапредметные результаты:

Ученик научится

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

Предметные результаты:

Ученик научится

– овладеет умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

- пропагандирует здоровый образ жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
- обучение технике и тактике игры в волейбол.
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний.
- воспитание моральных и волевых качеств.

Ученик получит возможность научится

– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

– ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие ,гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

– характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

Содержание курса.

Знания о физической культуре.2часа. Из истории спортивных игр. Оказание первой помощи при легких травмах.

Способы физкультурной деятельности 2часа.. Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью Значение подвижных игр.

Физическое совершенствование. часа. 4 часа. Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и подвижные игры с мячом. Развитие двигательных качеств.

Спортивные игры. Волейбол 30 часов. Баскетбол 30 часов. :

№	Тема занятия	Форма занятия
	1 год обучения	
1-2	Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр. Краткий исторический очерк развития волейбола. Разучивание стойки игрока (исходные положения)	Тренинг, игра
3-4	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Игра «Перестрелка».	
5-6	Общая и специальная физическая подготовка. Разучивание верхней передачи мяча над собой. Игры «Перестрелка», «Пионербол	
7-8	Разучивание верхней передачи мяча у стены. Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты.	
9-10	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача над собой	
11-12	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача мяча у стены, в парах.	
13-14	Общая физическая подготовка. нижней прямая подача с середины площадки.	
15-16	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом	
17-18	Общая и специальная физическая подготовка. Нижняя прямая подача. Игры «Перестрелка», «Пионербол».	
19-20	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя прямая подача. Подвижные игры и эстафеты.	
21-22	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Верхняя прямая подача.	
23-24	Общая физическая подготовка верхняя прямая подача.	
25-26	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах. Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты.	
27-28	Общая и специальная физическая подготовка. Верхняя и нижняя прямые подачи мяча через сетку. Подвижные игры.	
29-30	Верхний и нижний прием передача мяча.	
31-32	Верхняя и нижняя прямые подачи мяча.	
33-34	Игра по правилам. Общая и специальная физическая подготовка.	
	2 год обучения	
1	История баскетбола. Правила игры	
2-3	Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте.	
4-5	Ведение мяча правой и левой рукой в движении, с изменением направления.	
6-7	Ловля и передача мяча в парах на месте.	

8-9	Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройка на месте и в движении.	
10-11	Ведение мяча правой и левой рукой в движении, с изменением направления.	
12-13	Ведение мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройка на месте и в движении.	
14-15	Ведение мяча остановка два шагами. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройка на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении.	
16-17	Передача мяча двумя от груди, с отскоком об пол.	
18-19	Бросок и передача мяча одной рукой от плеча в движении	
20-21	Техника выполнения штрафного броска.	
22-23	Передача мяча двумя от груди, с отскоком об пол в движении.	
24-25	Общая физическая подготовка. Специальная подготовка.	
26-27	Тактика нападения. Позиционное нападение.	
28-29	Тактика защиты. Позиционная защита.	
30-31	Подвижные игры с элементами баскетбола. Учебная игра в баскетбол	
32-33	Контроль техники передвижения баскетболиста, передачи и броска двумя руками от груди, ведение мяча	
34	Игра в баскетбол по правилам соревновании.	