

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
Протокол № 10 от 31.08.2020 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом № 148-ОД от
31.08.2020 г.
Директор ГБОУ ООШ № 21
г.Новокуйбышевска
О.Ю. Костюхин

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«МАЛАЯ ШКОЛА
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»
5-8 КЛАССЫ
(спортивно-оздоровительное
направление)**

2020 год

Результаты освоения курса внеурочной деятельности:

Предметные:

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

Метапредметные:

- 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;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Личностные:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- 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.

Содержание курса внеурочной деятельности

5 класс

Баскетбол – 12 часов

Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра. Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.).

Волейбол – 12 часов

Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке,

поворот, ускорение). Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи. Подвижные игры, эстафеты.

Футбол – 10 часов

Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов.

Вбрасывание из-за «боковой» линии. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые задания. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

6 класс

Баскетбол – 12 часов

Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра.

Тактические действия

Выравнивание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Привлечение к участию в соревнованиях.

Волейбол – 12 часов

Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. Передачи двумя руками в парах, тройках. Передачи мяча над собой, через сетку. Индивидуальные тактические действия в защите. Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку). Прием мяча. Прием подачи. Подвижные игры, эстафеты с мячом. Перемещение на площадке. Игры и игровые задания. Учебная игра.

Футбол – 10 часов

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра в мини-футбол. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд».

7 класс

Баскетбол – 12 часов

Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника, с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места, в движении (после ведения, после ловли) и в прыжке с противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 метра. Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков. Игра по правилам баскетбола. Участие в школьных соревнованиях.

Волейбол - 12 часов

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке. Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке. Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка. Передача мяча в двойках, тройках, через сетку, в заданную часть площадки. Комбинации из освоенных элементов. Верхняя прямая подача. Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование. Подвижные игры и эстафеты. Приложение №4. Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Взаимодействие игроков на площадке. Игра по правилам.

Футбол – 10 часов

Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) мишень в вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника, ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения.

8 класс

Баскетбол – 12 часов

Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника, с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места, в движении (после ведения, после ловли) и в прыжке с

противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 метра. Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Тактика свободного нападения.

Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.

Нападение быстрым прорывом(3:2).

Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков. Игра по правилам мини- баскетбола.

Участие в соревнованиях.

Волейбол – 12 часов

Передача мяча у сетке и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2 3:3). Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Верхняя прямая подача в заданную зону площадки. Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование. Игры и игровые задания по упрощенным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков. Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игра по правилам. Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка. Действия и размещение игроков в защите. «Доигрывание» мяча.

Футбол – 10 часов

Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка катящегося, летящего мяча. Удар головой (по летящему мячу). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Удары ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) мишень внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника. ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.

Форма проведения занятий

- однонаправленные занятия
- комбинированные занятия
- целостно-игровые занятия
- контрольные занятия

Тематическое планирование 5 класс

№	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Баскетбол		12	2	10
1	Стойки и перемещения баскетболиста	2		2
2	Остановки: «Прыжком»	1	0,5	0,5
3	«В два шага»	1	0,5	0,5
4	Передачи мяча	1		1
5	Ловля мяча	1		1
6	Ведение мяча	1		1
7	Броски в кольцо	1		1
8	Подвижные игры	4	1	3
Волейбол		12	2	10
9	Перемещения	2		2
10	Передача	3	1	2
11	Нижняя прямая подача с середины площадки	2		2
12	Прием мяча	2		2
13	Подвижные игры и эстафеты	3	1	2
Футбол		10	2	8
14	Стойки и перемещения	1		1
15	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов	1		1
16	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу	1		1
17	Передачи мяча	3	1	2
18	Подвижные игры	4	1	3
Физическая подготовка в процессе занятий				
Всего		34	6	28

Тематическое планирование 6 класс

№	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Баскетбол		12	2	10
1	Стойки и перемещения	1		1
2	Остановки баскетболиста	1		1
3	Передачи мяча	1		1
4	Ловля мяча	1		1
5	Ведение мяча	1		1
6	Броски в кольцо	1		1
<i>Тактические действия</i>				
7	Игра в защите	1		1
8	Игра в нападении	1		1
9	Тестирование	1	1	
10	Игра. Участие в соревнованиях	1	1	2
Волейбол		12	2	10
11	Закрепление техники передачи	3	1	2
12	Индивидуальные тактические действия в защите.	2		2
13	Верхняя прямая подача	2		2
14	Закрепление техники приема мяча с подачи	2		2
15	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	3	1	2
Футбол		10	2	8
16	Остановка катящегося мяча.	2		2
17	Ведение мяча.	3	1	2
18	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)		1	2
19	Подвижные игры			2
Физическая подготовка в процессе занятий				
Всего		34	6	28

Тематическое планирование 7 класс

№	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Баскетбол		12	2	10
1	Стойки и перемещения	1		1
2	Остановки баскетболиста	1		1
3	Передачи мяча	1		1
4	Ловля мяча	1		1
5	Ведение мяча	1		1
6	Броски в кольцо	1		1
<i>Тактические действия</i>				
7	Игра в защите	1		1
8	Игра в нападении	1		1
9	Тестирование	1	1	
10	Участие в соревнованиях	3	1	2
Волейбол		12	2	10
11	Индивидуальные тактические действия в нападении.	2		2
12	Индивидуальные тактические действия в защите.	1		1
13	Закрепление техники передачи	3	1	2
14	Верхняя прямая подача	1		1
15	Закрепление техники приема мяча с подачи	2		2
16	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	3	1	2
Футбол		10	2	8
17	Удар по мячу			2
18	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов		1	2
19	Игра по упрощенным правилам.			2
20	Подвижные игры.		1	2
Физическая подготовка в процессе занятий				
Всего		34	6	28

Тематическое планирование 8 класс

№	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Баскетбол		12	2	10
1	Стойки и перемещения	1		1
2	Остановки баскетболиста	1		1
3	Передачи мяча	1		1
4	Ловля мяча	1		1
5	Ведение мяча	1		1
6	Броски в кольцо	1		1
<i>Тактические действия:</i>				
7	Игра в защите	1		1
8	Игра в нападении	1		1
9	Диагностирование и тестирование	1	1	
10	Участие в соревнованиях	3	1	2
Волейбол		12	2	10
11	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	2	1	1
12	Прямой нападающий удар	2		2
13	Совершенствование верхней прямой подачи	2	1	1
14	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	2		2
15	Двусторонняя учебная игра	2		2
16	Одиночное блокирование	1		1
17	Страховка при блокировании	1		1
Футбол		10	2	8
18	Удар по мячу	2	1	1
19	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.	2		2
20	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	4	1	3
21	Участие в соревнованиях	2		2
Физическая подготовка в процессе занятий				
Всего		34	6	28