**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Кременевская основная школа**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  Утверждаю. Директор школы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.Ю. Седжева Приказ № от 01.09. 201 г.   |

от 01.09. 201 г.   |

**Рабочая программа**

**курса внеурочной деятельности**

**«Будь здоров»**

**(5-9 класс)**

Направление: спортивно-оздоровительное

на 2018-2019 учебный год

 Учитель: Киселёв С.А.

**2018-2019 учебный год**

**Содержание**

1. Пояснительная записка
2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности
3. Содержание курса внеурочной деятельности
4. Тематическое планирование

**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.

**Направление:**  спортивно-оздоровительное

**Срок реализации программы** –  2 года (5-9 классы)

**Количество часов:**

1 год обучения - всего 34 часа  в год; в неделю 1 час

                        2 год обучения - всего 34 часа  в год; в неделю 1 час

**Возраст детей**: 10-15 лет

**Раздел 2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

*1год обучения*

**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*

**Личностными результатами** изучения курса является формирование умений:

-развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего 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 выражать 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 год обучения***

**1.Баскетбол 11часов.**

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»)

***2 год обучения***

**1.Баскетбол 11часов.**

1. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком.

2. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед

3. Остановка двумя руками и прыжком.

4. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений

5. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.

6. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.

7. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.

8. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.

9. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».

10. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.

11. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания.

**2. Волейбол. 12 часов.**

1.Основные линии разметки спортивного зала. Закрепление техники передачи

2. Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения.

3.Передачи двумя руками в парах, тройках. Передачи мяча над собой, через сетку.

4. Индивидуальные тактические действия в защите.

5.Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку).

6.Прием мяча. Прием подачи.

7.Закрепление техники приема мяча с подачи

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, эстафеты с мячом.

12. Перемещение на площадке. Игры и игровые задания. Учебная игра.

**3. Футбол 11 часов.**

1.Утренняя физическая зарядка. Пред-матчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.

2.Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

3.Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой.

4.Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу.

5.Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек.

6.Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас).

7.Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка.

8.Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.

9.Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

10. Игра в мини-футбол.

11. Подвижные игры на основе футбола («Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд»).

**Раздел 4. Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел | 1 год | 2 год | Всего по разделу |
| 1 | Основы знаний | В процессе занятий |
| 2 | Баскетбол | 11 | 11 | 22 |
| 3 | Волейбол | 12 | 12 | 24 |
| 4 | Футбол | 11 | 11 | 22 |
|  | ИТОГО | 34ч | 34ч | 68 |

***1 год обучения***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название темы | Количество часов | Формы организации деятельности |
| теория | практика |
| **Баскетбол 11 часов** |
| 1 | История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока. |  | 1 | беседа,практическое занятие |
| 2 | Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.  |  | 1 | практическое занятие |
| 3 | Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение). |  | 1 | практическое занятие |
| 4 | Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений. |  | 1 | практическое занятие |
| 5 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. |  | 1 | практическое занятие |
| 6 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. |  | 1 | практическое занятие |
| 7 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. |  | 1 | практическое занятие |
| 8 | Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. |  | 1 | практическое занятие |
| 9 | Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) |  | 1 | практическое занятие |
| 10 | Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки») |  | 1 | игра |
| 11 | Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки») |  | 1 | игра |
| **Волейбол 12 часов** |
| 12 | Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Стойки игрока.  |  | 1 | беседа,практическое занятие |
| 13 | Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. |  | 1 | практическое занятие |
| 14 | Ускорения, старты из различных положений. |  | 1 | практическое занятие |
| 15 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты). |  | 1 | практическое занятие |
| 16 | Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. |  | 1 | практическое занятие |
| 17 | Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. |  | 1 | практическое занятие |
| 18 | Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой через сетку. |  | 1 | практическое занятие |
| 19 | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания. |  | 1 | игра |
| 20 | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. |  | 1 | практическое занятие |
| 21 | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи. |  | 1 | практическое занятие |
| 22 | Подвижные игры с элементами волейбола («Волна», «Неудобный бросок»)  |  | 1 | игра |
| 23 | Подвижные игры с элементами волейбола («Волна», «Неудобный бросок»)  |  | 1 | игра |
| **Футбол 11 часов** |
| 24 | Утренняя физическая зарядка. Пред-матчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол. Стойки игрока. |  | 1 | беседа,практическое занятие |
| 25 | Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед. |  | 1 | практическое занятие |
| 26 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). |  | 1 | практическое занятие |
| 27 | Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов. |  | 1 | практическое занятие |
| 28 | Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу. |  | 1 | практическое занятие |
| 29 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. |  | 1 | практическое занятие |
| 30 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах. |  | 1 | практическое занятие |
| 31 | Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас). |  | 1 | практическое занятие |
| 32 | Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка.  |  | 1 | практическое занятие |
| 33 | Подвижные игры на основе футбола («Точная передача», «Попади в ворота») |  | 1 | игра |
| 34 | Подвижные игры на основе футбола («Точная передача», «Попади в ворота») |  | 1 | игра |

***2 год обучения***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название темы | Количество часов | Формы организации деятельности |
| теория | практика |
| **Баскетбол 11 часов** |
| 1 | Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком. |  | 1 | беседа, практическое занятие |
| 2 | Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед |  | 1 | практическое занятие |
| 3 | Остановка двумя руками и прыжком. |  | 1 | практическое занятие |
| 4 | Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений |  | 1 | практическое занятие |
| 5 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди. |  | 1 | практическое занятие |
| 6 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника. |  | 1 | практическое занятие |
| 7 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. |  | 1 | практическое занятие |
| 8 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. |  | 1 | практическое занятие |
| 9 | Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». |  | 1 | практическое занятие |
| 10 | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. |  | 1 | практическое занятие |
| 11 | Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания. |  | 1 | игра |
| **Волейбол 12 часов** |
| 12 | Основные линии разметки спортивного зала. Закрепление техники передачи |  | 1 | беседа, практическое занятие |
| 13 | Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. |  | 1 | практическое занятие |
| 14 | Передачи двумя руками в парах, тройках. Передачи мяча над собой, через сетку. |  | 1 | практическое занятие |
| 15 | Индивидуальные тактические действия в защите. |  | 1 | практическое занятие |
| 16 | Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку). |  | 1 | практическое занятие |
| 17 | Прием мяча. Прием подачи. |  | 1 | практическое занятие |
| 18 | Закрепление техники приема мяча с подачи |  | 1 | практическое занятие |
| 19 | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания. |  | 1 | игра |
| 20 | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. |  | 1 | практическое занятие |
| 21 | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи. |  | 1 | практическое занятие |
| 22 | Подвижные игры, эстафеты с мячом.  |  | 1 | игра |
| 23 | Перемещение на площадке. Игры и игровые задания. Учебная игра. |  | 1 | игра |
| **Футбол 11 часов** |
| 24 | Утренняя физическая зарядка. Пред-матчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.  |  | 1 | беседа, практическое занятие |
| 25 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. |  | 1 | практическое занятие |
| 26 | Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой. |  | 1 | практическое занятие |
| 27 | Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. |  | 1 | практическое занятие |
| 28 | Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. |  | 1 | практическое занятие |
| 29 | Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас). |  | 1 | практическое занятие |
| 30 | Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. |  | 1 | практическое занятие |
| 31 | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. |  | 1 | игра |
| 32 | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. |  | 1 | игра |
| 33 | Игра в мини-футбол. |  | 1 | игра |
| 34 | Подвижные игры на основе футбола («Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд»). |  | 1 | игра |