

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«МОШЬЮГСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

имени В.М.Пальшина

«КУЛИМСА ӨКМЫС КЛАССА ШКОЛА»

В.М.Пальшин нима

МУНИЦИПАЛЬНОЙ СЪӨМКҮД ВЕЛӨДАН УЧРЕЖДЕНИЕ

Принято на педагогическом совете

От 31.08.2023 №1

Согласовано:

Заместитель директора по УВР

Хозяинова М.Н.

Утверждаю:

Директор: Филиппова Л.А.

Приказом по МБОУ «Мошьюгская ООШ

им.В.М. Пальшина»

От 01.09.2023 №35.1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Спортивные игры

(наименование учебного предмета)

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ

(направленность)

1 год

(срок реализации программы)

Программа составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта

«Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов».

Г.А.Колодинский, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2011 год

(наименование рабочей программы, автор программы)

«Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов».

Г.А.Колодинский, В.С.Кузнецов. – М.: Просвещение, 2013 год

(наименование рабочей программы, автор программы)

Койновым С.П.

(кем составлена рабочая программа учебного предмета)

2023

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» является формирование следующих умений:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- оценивать красоту телосложения и осанки;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Волейбол (34 часа)

Разучивание стойки игрока (исходные положения). Стойка игрока (исходные положения). Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Игровое занятие. Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Сочетание способов перемещений. Эстафеты с различными способами перемещений. Разучивание верхней передачи мяча над собой. Верхняя передача мяча над собой. Игровое занятие. Разучивание верхней передачи мяча у стены. Верхняя передача мяча в парах, через сетку.

Разучивание верхней прямой подачи с середины площадки. Верхняя прямая подача с середины площадки. Нижняя передача над собой. Игровое занятие. Нижняя передача мяча у стены, в парах. Игровое занятие. Приём мяча с подачи у стены. Подача и приём мяча в парах. Учебная игра.

Баскетбол (34 часа)

Развитие баскетбола в России. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.ОФП. Совершенствование техники передвижения при нападении. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Техника передвижения приставными шагами. Совершенствование техники передвижений. Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.Основы техники и тактики игры. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Совершенствование техники передачи мяча. Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Действия одного защитника против двух нападающих. Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Формы организации занятий в спортивной тренировке. Совершенствование техники броска мяча. Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.Инструкторская и судейская практика. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Совершенствование техники ведения мяча. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебная игра.Обобщающее повторение.

3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема	Кол-во часов
	Волейбол	34
1	Развитие волейбола в России. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.	1
2	Индивидуальные тактические действия в нападении.	6
3	Закрепление техники верхней передачи.	6
4	Закрепление техники нижней передачи.	6
5	Верхняя прямая подача.	4
6	Закрепление техники приёма мяча с подачи.	3
7	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра.	8
	Баскетбол	34
1	Развитие баскетбола в России. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.	2
2	Общая и специальная физическая подготовка.	7
3	Основы техники и тактики игры.	10
4	Инструкторская и судейская практика.	2
5	Учебная игра.	13

№	Тема занятия
	Волейбол
1	Развитие волейбола в России. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.
2	Разучивание стойки игрока (исходные положения).
3	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.
4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.
5-6	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.
7	Игровое занятие.
8	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).
9	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).
10	Эстафеты с различными способами перемещений.
11	Разучивание верхней передачи мяча над собой.
12-13	Верхняя передача мяча над собой.
14	Игровое занятие.
15	Разучивание верхней передачи мяча у стены.
16	Верхняя передача мяча в парах.
17	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку.

18	Игровое занятие.
19	Разучивание верхней прямой подачи с середины площадки.
20-22	Верхняя прямая подача с середины площадки.
23	Игровое занятие.
24-26	Нижняя передача над собой.
27	Игровое занятие.
28-30	Нижняя передача мяча у стены, в парах.
31	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.
32	Приём мяча с подачи у стены.
33	Подача и приём мяча в парах.
34	Учебная игра.
	Баскетбол
35	Развитие баскетбола в России. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.
36	ОФП. Совершенствование техники передвижения при нападении.
37	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.
38	Техника передвижения приставными шагами. ОФП.
39	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.
40	ОФП. Совершенствование техники передвижений.
41	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.
42	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.
43	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».
44	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.
45	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП.
46	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол.
47	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол.
48-49	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.
50	Основы техники и тактики игры. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.
51	ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.
52	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.
53	Действия одного защитника против двух нападающих.
54	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения. Учебная игра.
55	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.
56	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебная игра.

57	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.
58	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча. Учебная игра.
59	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.
60	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.
61	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.
62	Инструкторская и судейская практика.
63	Инструкторская и судейская практика.
64	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.
65	Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра.
66	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
67	Учебная игра.
68	Обобщающее повторение. Учебная игра.