

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №135 с углубленным изучением отдельных
предметов»
Кировского района г. Казани

«Утверждаю»

Директор МБОУ

«Школа №135 г. Казани»

_____ Л.Р. Юсупова

Приказ № _____

от « ____ »

_____ 20 _____ г

«Согласовано»

Заместитель директора

по учебной работе

_____ Н.И. Мустакова

Рассмотрено

на МО учителей

естественно-научного
цикла

Протокол № _____

Руководитель ШМО

_____ Н.И. Мустакова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
по физической культуре
«Клуб спортивных развлечений»
для 5-х классов

НАПРАВЛЕНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: физкультурно-оздоровительное
ФОРМА организации ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: клуб

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, Основной образовательной программой ООО МБОУ «Школа №135 г. Казани», рассчитана на 34 часа в год.

Планируемые личностные результаты обучения

Личностные результаты освоения курса внеурочной деятельности «Клуб спортивных развлечений» отражают:

- 1) активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- 2) проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- 3) проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- 4) оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Планируемые метапредметные результаты обучения

Метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности «Клуб спортивных развлечений» отражают:

- 1) характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- 2) находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- 3) общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- 4) обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- 5) организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- 6) планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- 7) анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- 8) видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- 9) оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- 10) управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Планируемые предметные результаты обучения

Предметные результаты изучения предметной области «Физическая культура» через внеурочную деятельность отражают:

- 1) излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека,
- 2) представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- 3) измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- 4) оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- 5) организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- 6) бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники

безопасности к местам проведения;

7) характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

8) взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований;

9) в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

Содержание курса занятий внеурочной деятельности

«КЛУБ СПОРТИВНЫХ РАЗВЛЕЧЕНИЙ»

Разделы программы	Кол-во часов рабочей программы
1 часть	35
Основы знаний о физической культуре	3
Экскурсии	3
Физическое совершенствование	25
- баскетбол	9
- волейбол	
- футбол	
Соревновательная деятельность	4

Основы знаний о физической культуре (4 ч)

Знакомство с программой занятий. Основы знаний о спортивных играх: понятия правил игры, выработка правил игры. Инструктаж по технике безопасности. Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

История развития спортивных игр и первых соревнований. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. Баскетбол, волейбол, футбол в Российской Федерации на современном этапе.

Экскурсии (3 ч)

Посещение спортивного музея хоккейного клуба «Металлург»

Соревновательная деятельность (4 ч)

Товарищеские игры (соревнования) осуществляются на внутригимназическом, районном, городском уровнях, где занимающиеся соревнуются с другими командами.

Физическое совершенствование (24 ч.)

Спортивные игры

Баскетбол

На овладение техникой перемещений, остановок, поворотов и стоек.

- стойки игрока; перемещения; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.

На освоение ловли и передач мяча.

- ловля и передача двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

На освоение техники ведения мяча.

- ведение в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости; правой, левой рукой.

На овладение техникой бросков мяча.

- броски одной и двумя с места и в движении (после ведения, ловли) .

На освоение индивидуальной техники защиты.

- вырывание, выбивание мяча.

На освоение тактики игры.

- тактика свободного нападения; позиционное нападение(5:0) без изменений позиций игрока; нападение быстрым прорывом (1:0); взаимодействие двух игроков «Отдай мяча и выйди».

На овладение и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам мини-баскетбола», игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3.

Волейбол.

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.

- стойки игрока, перемещения в стойке.

На освоение техники приёма и передач мяча.

- передачи сверху двумя на месте и после перемещения вперёд; передачи мяча над собой; то же через сетку.

На освоение техники нижней прямой подачи.

- нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-5 м. от сетки.

На освоение техники прямого нападающего удара.

- прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Ориентирование в пространстве.

- жонглирование, упр. на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме.

Футбол

На овладение техникой перемещений, остановок, поворотов и стоек.

- старты из различных и. п.; стойки игрока, перемещения приставными шагами, боком

На освоение ударов по мячу и остановок мяча.

- удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба; вбрасывание из-за боковой линии с места, с шага.

На освоение техники ведения мяча.

- ведение по прямой с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением.

На освоение техники ударов по воротам

- удары по воротам на точность попадания мячом в цель.

На освоение индивидуальной техники защиты.

- перехват мяча, игра вратаря.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания.

Календарно-тематическое планирование курса занятий внеурочной деятельности

«КЛУБ СПОРТИВНЫХ РАЗВЛЕЧЕНИЙ»

№	Тема занятия	Кол-во часов	Форма организации занятия внеурочной деятельности	Основные виды внеурочной деятельности	Дата проведения	
					План	Факт
1	Т/б при занятиях б/б. История развития баскетбола.	1	Спортивный клуб	Соблюдают правила т/б. Овладевают основными приёмами игры в б/б.	1 неделя	

2	Стойки, перемещения игрока. Остановка прыжком.	1	Спортивный клуб	Повторяют правила т/б при проведении б/б; выполняют комплекс ОРУ у с мячом; изучают технику передвижения в защитной стойке: повороты и остановки; знакомятся с терминологией игры в б/б.	2 неделя	
3	Остановка двумя шагами. Ловля и передачи двумя от груди на месте.	1	Спортивный клуб	Изучают технику передвижения в защитной стойке: повороты и остановки. Осваивают основные приемов игры в б/бол.	3 неделя	
4	Повороты без мяча, с мячом. Ловля и передачи на месте.	1	Спортивный клуб	Изучают технику ловли и передачи мяча различными способами; проведение специальных упражнений.	4 неделя	
5	Ловля и передачи одной от плеча на месте. Ведение на месте.	11	Спортивный клуб	Выполняют специальные упражнения для закрепления и совершенствования основных приемов игры в б/б, в мини-б/б.	5 неделя	
6	Ловля и передачи одной от плеча. Ведение на месте с разной высотой отскока.	1	Спортивный клуб	Осваивают основные приёмы игры в б/б.	6 неделя	
7	Ловля и передачи в движении. Ведение по прямой правой, левой.	1	Спортивный клуб	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	7 неделя	
8	Ловля и передачи в движении по кругу. Ведение с изменением направления.	1	Спортивный клуб	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.	8 неделя	
9	Ловля и передачи в движении в тройках. Ведение с изменением скорости.	1	Спортивный клуб	Совершенствуют и корректируют технику выполнения ловли, передачи и ведения различными способами	9 неделя	
10	Ведение мяча. Броски двумя с места. Вырывание, выбивание мяча.	1	Спортивный клуб	Решают задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий;	10 неделя	
11	Соревнования по баскетболу	1	Спортивный клуб	Выполняют правила игры. Осуществляют судейство.	11 неделя	
12	Т/б при занятиях в/б. История развития волейбола	1	Спортивный клуб	Соблюдают правила т/б. Овладевают основными приёмами игры в в/б.	12 неделя	
13	Стойки, перемещения игрока. Правила в/б.	1	Спортивный клуб	Повторяют правила т/б при проведении в/б; изучают технику передвижения в защитной стойке: повороты и остановки; знакомятся с терминологией игры в б/б.	13 неделя	
14	Перемещения в стойке, остановки, ускорения. Передачи сверху двумя на месте.	1	Спортивный клуб	Изучают технику передвижения в защитной стойке: повороты и остановки. Осваивают основные приемы игры в в/бол.	14 неделя	
15	Передачи сверху двумя на месте. Правила в/б.	1	Спортивный клуб	Изучают технику передачи мяча различными способами; проведение специальных упражнений.	15 неделя	

16	Передачи снизу двумя на месте. Игра в п/б.	1	Спортивный клуб	Выполняют специальные упражнения для закрепления и совершенствования основных приемов игры в в/б.	16 неделя	
17	Передачи снизу двумя на месте. Челночный бег 4X9м.	1	Спортивный клуб	Осваивают основные приёмы игры в в/б. Выполняют контрольные тесты.	17 неделя	
18	Передачи после перемещения вперёд. Бросок набивного мяча 1 кг.	1	Спортивный клуб	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	18 неделя	
19	Передачи после перемещения вперёд. Техника нижней прямой подачи.	1	Спортивный клуб	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.	19 неделя	
20	Передачи над собой. Техника нижней прямой подачи.	1	Спортивный клуб	Совершенствуют и корректируют технику выполнения передачи и подачи.	20 неделя	
21	Передачи над собой. Совершенствование нижней прямой подачи	1	Спортивный клуб	Решают задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий;	21 неделя	
22	Соревнования по пионерболу	1	Спортивный клуб	Выполняют правила игры. Осуществляют судейство.	22 неделя	
23	Т/б при занятиях ф/б. История развития футбола.	1	Спортивный клуб	Соблюдают правила т/б. Овладевают основными приёмами игры в ф/б.	23 неделя	
24	Правила ф/б. Стойки игрока. Перемещения.	1	Спортивный клуб	Соблюдают правила т/б. Овладевают основными приёмами игры в ф/б.	24 неделя	
25	Перемещения игрока. Ведение по прямой правой, левой.	1	Спортивный клуб	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	25 неделя	
26	Старты из различных и.п. Ведение с изменением направления. Передачи на месте.	1	Спортивный клуб	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.	26 неделя	
27	Ведение с изменением скорости. Передачи на месте.	1	Спортивный клуб	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	27 неделя	
28	Ведение. Передачи в движении. Игра.	1	Спортивный клуб	Выполняют правила игры. Организуют совместные занятия ф/б со сверстниками, осуществляют судейство игры.	28 неделя	
29	Удары по воротам. Отбор мяча.	1	Спортивный клуб	Разбирают характерные ошибки при выполнении упражнения; характеризуют показатели физической подготовки	29 неделя	
30	Удары по воротам. Жонглирование.	1	Спортивный клуб	Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от условий и двигательных задач	30 неделя	

31	Соревнования по мини-футболу	1	Спортивный клуб	Выполняют правила игры. Осуществляют судейство.	31 неделя	
32	Экскурсия в музей футбольного клуба	1	Спортивный клуб	Узнают о выдающихся спортсменах родного города	32 неделя	
33	Экскурсия в музей хоккейного клуба	1	Спортивный клуб	Узнают о выдающихся спортсменах родного города	33 неделя	
34	Экскурсия в музей баскетбольного клуба	1	Спортивный клуб	Узнают о выдающихся спортсменах родного города	34 неделя	