Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Спортивные игры»

1-4 класс (72ч, 2ч в неделю)

Содержание.

1 Общая физическая подготовка:

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеразвивающие упражнения. Ходьба на носках, пятках, быстрым шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поротом на 90°, с места.
Метание малого мяча на дальность и в цель Лазание на гимнастической стенке, канату.
Кувырки, перекаты, стойка на лопатках., акробатические комбинации. Упражнения в висах и упорах.

2 Баскетбол.
Основы знаний. Как укреплять свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.
Специальная подготовка. Броски мяча стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);
Передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении.
Стойка игрока
Передвижения в стойке. Остановка в движении по сигналу. Подвижные игры.

3 Волейбол.
Основы знаний.
Волейбол-игра для всех. Основные линии разметки зала. Здоровое питание. Утренняя физическая зарядка.
Специальная подготовка. Разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывания мяча вверх и ловля его на месте. Перебрасывания мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении.
Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры.

4 Футбол.
1. Основы знаний
Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.
2. Специальная подготовка.
Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры:
«Точная передача», «Попади в ворота».

Планируемые результаты освоения курса.

Изучение курса «Спортивные игры» в 5 классе должно обеспечивать достижение следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

Личностные результаты:

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

• 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.

Метапредметные результаты:

• 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.

Предметные результаты:

Обучающийся научится:

• особенностям воздействия двигательной активности на организм человека;

• правилам оказания первой помощи;

• способам сохранения и укрепление здоровья;

• знать свои права и права других людей;

• влиянию здоровья на успешную учебную деятельность;

• значению физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

• составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

• выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

• заботиться о своем здоровье;

• применять коммуникативные и презентационные навыки;

• оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

• находить выход из стрессовых ситуаций;

• принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

• адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

• отвечать за свои поступки;

• отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема/Раздел	Форма организации занятия	Вид деятельности учащихся	Кол-во часов	ЭОР	Формы реализации воспитательного потенциала
1.	**Баскетбол.** Стойки и перемещения. Остановка в два шага. Передачи мяча. Ловля мяча. Ведение мяча Броски в кольцо.	Практика	Объяснение, рассказ, замечание, команды, указания	24	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/11/29/rabochaya-programma-vneurochnoy-deyatelnosti-sportivnye	Рассказ учителя. В 1972 году в Мюнхене состоялся финал баскетбольного турнира XX Олимпийских игр, в котором сборная СССР за 3 секунды до конца матча выиграла у сборной США. И наши баскетболисты получили первые в своей истории золотые медали Олимпийского турнира. Воспитание патриотизма. Уметь ставить перед собой спортивные цели.
2.	**Волейбол:** Перемещения. Передача мяча. Нижняя прямая подача с середины площадки. Прием мяча. Подвижные игры и эстафеты.	Практика	Целостно-игровые занятия	24	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/11/29/rabochaya-programma-vneurochnoy-deyatelnosti-sportivnye	Беседа. Командная игра волейбол способствует воспитанию чувства коллективизма; настойчивости, решительности, целеустремлённости; внимания и быстрого мышления; способности управлять своими эмоциями; совершенствованию основных физических качеств.
3.	**Футбол:** Стойки и перемещения Удар внутренней стороной стопы Передачи мяча Подвижные игры	Практика	Целостно-игровые занятия	24	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura--sport/library/2019/11/29/rabochaya-programma-vneurochnoy-deyatelnosti-sportivnye	Презентация. Лев Иванович Яшин советский футболист, вратарь, Олимпийский чемпион 1956 г. и чемпион Европы 1960 г., пятикратный чемпион СССР. Единственный вратарь в истории, получивший награду «Золотой мяч». Развитие морально-волевых качеств.
	Итого:			72		