

**Каменск-Уральский городской округ
Свердловской области**
*муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 15»*

<p>«Рассмотрено»: на заседании методического объединения учителей Общеразвивающих дисциплин Протокол № <u>11</u> от « <u>19</u> » 05 2022 года Руководитель методического объединения: Талашманова Т.М.</p>	<p>«Согласовано»: Заместитель директора по УВР <hr/>В.А.Тюрина от «30» августа 2022 года</p>	<p>«Утверждаю»: Директор МБОУ «СОШ № 15» <hr/>Н.С.Малькова от «30» августа 2022 года</p>
---	--	--

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«К здоровью через движение»**

для 5 классов
1 час в неделю (всего 34 часа)

Автор-составитель:

Белоногов О.В.

Форма обучения: очная

Язык обучения: русский

2021 - 2026 г.г.

Пояснительная записка

Программа курса «К здоровью через движение» разработана для учащихся 5-х классов. Программа курса рассчитана на 34 часа в год. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов и зачётов.

Актуальность настоящей программы заключается в том, что она выполнена на основе курса обучения игре в баскетбол и волейбол, и развитие физических качеств в них.

Цель курса – формирование у учащихся интереса и положительной мотивации к спортивным играм в частности баскетболу и волейболу. Физические качества – это одно из основных пунктов развития техники. Технические приёмы и собственно игра таят в себе большие возможности для формирования важных двигательных качеств и развития физических способностей детей.

Задачи курса – укрепление здоровья; приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и сведений по технике в спортивных играх; развития основных двигательных качеств.

По окончании данного курса учащиеся должны **знать**:

- основные физические качества;
- правила игры в баскетбол: правила «3 секунд», «зона»; волейбол: игра у сетки;
- личная гигиена человека, врачебный контроль: измерение пульса после нагрузки;
- основы техники: ведение по сигналу, отработка передачи мяча.

По окончании данного курса учащиеся должны **уметь выполнять в баскетболе**:

- бег с ведением баскетбольного мяча на заданное расстояние;
- прыжки с набивными мячами;
- ведение мяча с изменением направления, остановка прыжком, ловля и передача мяча, двумя руками от груди, ловля и передача мяча с шагом и со сменой места, бросок мяча одной рукой с места, бросок по кольцу после ведения и остановки; в волейболе, выполнять перемещения без мяча, передачи верхние с мячом без мяча, передачи нижние с мячом, без мяча, подачи нижние, верхние, приёмы нижние правой, левой, двумя руками.

Тематический план курса «Спортивные и подвижные игры»

№ п.п.	Темы	Количество учебных часов
1	Правила игры в баскетбол, волейбол	2
2	Гигиена человека, врачебный контроль	2
3	Физические качества в волейболе и баскетболе	2
4	Ведение мяча с изменением направления Передвижения в волейболе	2 2
5	Остановка прыжком Передачи мяча нижние	1 1
6	Ловля и передача мяча с шагом и со сменой места. Приём верхний	2 2
7	Ловля и передача мяча, двумя руками от груди с места и в движении . Приём нижний	2 2
8	Бросок мяча одной рукой с места Передачи мяча верхние	2 2
9	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита Подача мяча нижняя	2 2
10	Бросок по кольцу после ведения и остановки . Подача мяча верхняя	2 2
11	Контрольные испытания	2
	Итого:	34

№ урока п. п.	№ урока темы	Тема	Кол-во часов	Срок, дата	Форма проведения	Форма контроля
1	1	Правила игры в баскетбол. Правила соревнований.	1		беседа	
2	2	Гигиена человека, врачебный контроль. Общая гигиена, личная гигиена.	1		беседа	
3	3	Азбука баскетбола (техника игры). С мячом и без мяча	1		беседа	
4	4	Ведение мяча с изменением направления.	2		Практическая работа	
5		Ведение мяча правой рукой. Ведение мяча левой рукой. Ведение мяча с правой на левую руку.				

						зачёт
6	5	Остановка прыжком.	1		Практическая работа	зачёт
7		Остановка прыжком с мячом и без мяча				
8	6	Ловля и передача мяча с шагом и со сменой места.	2		Практическая работа	
9		Ловля и передача мяча с шагом и со сменой места с ударом об пол.				
10	7	Ловля и передача мяча, двумя руками от груди с места .	2			зачёт
11		В движении				

12	8	Бросок мяча левой рукой с места.	2		Практическая работа	
13		Бросок мяча правой рукой с места.				
14	9	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита	2			
15	10	Бросок по кольцу после ведения и остановки. Правой рукой и левой	2		Практическая работа	зачёт
16						
17	11	Контрольные испытания	1		Практическая работа	зачёт
18	1	Правила игры в волейболу. Правила соревнований.	1		беседа	

19	2	Гигиена человека, врачебный контроль. Общая гигиена, личная гигиена.	1		беседа	
20	3	Азбука волейбола (техника игры). С мячом и без мяча	1		беседа	
21	4	Передвижения в волейболе	2		Практическая работа	зачёт
22		С изменением направления				
23	5	Передачи мяча нижние вперёд назад .	1		Практическая работа	зачёт
24	6	Приём верхний шагом вперёд , назад.	2		Практическая работа	
25		Приём верхний вправо , влево .				
26	7	Приём нижний шагом вперёд , назад. Приём нижний	2		Практическая работа	

27		вправо , влево .				зачёт
28	8	Передачи мяча верхние вперёд, назад .	2		Практическая работа	
29		Передачи мяча верхние вправо, влево.				
30	9	Подача мяча прямая.	2		Практическая работа	зачёт
31		Подача мяча боковая .				
32	10	Подача мяча верхняя .	2		Практическая работа	зачёт
33		Увеличивая расстояние .				
34	11	Контрольные испытания	1		Практическая работа	зачёт

Количество часов и зачётов по курсу

	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Итого:
часов	9	8	9	8	34
зачётов	3	2	3	2	10

	Контрольные упражнения	Показатели
--	------------------------	------------

П/ П		Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Ведение мяча (сек.)	3.8	4.1	4.4	4.1	4.3	4.5
2.	Челночный бег с ведением мяча 4*10 м (с)	11.5	12.0	12.5	11.7	12.2	12.7
3.	Прыжок в высоту с места (см)	160	155	150	150	145	140
4.	Бросок от груди (м)	3	2,5	2	2,5	2	1,5
5.	Выход на кольцо (сек)	22	25	28	27	30	34
6.	Броски в кольцо	6/2	6/1	6/1	8/2	8/1	8/1

Контрольные испытания

Содержание программы

1. Основы знаний.

Правила игры в баскетбол. Гигиена человека, врачебный контроль. Азбука баскетбола (техника игры.)

2. Общая физическая подготовка.

Контрольные испытания:

Бег: встречная эстафета, ускорение с мячом 3, 4, 5 м. Бег на 60 м. Бег 20 м с изменением направления . Челночный бег с ведением 4*10 м (с).Броски в кольцо.

Прыжок в высоту 60-70 см, прыжки в длину с места. Прыжки в высоту. Угол в вися на гимнастической стенке (с). Броски в кольцо. Метание теннисного, набивного и малого мяча (м).

3. Специальная подготовка.

Ведение мяча с изменением направления. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча с шагом и со сменой места. Ловля и передача мяча, двумя руками от груди с места и в движении. Бросок мяча одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита. Бросок по кольцу после ведения и остановки

Формы контроля уровня достижений и критерий оценивания:

1. Фронтально – обзорный контроль
2. Предварительный
3. Фронтальный

Методы контроля:

Тесты. Контрольные испытания.

Контроль выполнения практических работ.

Критерии оценивания:

Оценка	Критерий
(5)	Ставится в том случае, когда учащийся знает весь учебный материал, понимает и умеет самостоятельно пользоваться полученными знаниями.
(4)	Ставится в том случае, когда учащийся знает требуемый материал. Умеет применять полученные знания, но допускает незначительные ошибки.
(3)	Ставится в том случае, когда учащийся знает программный материал, но при применении знаний на практике испытывает затруднения и делает ошибки.

По окончании курса «Спортивные и подвижные игры» учащиеся выполняют:

1. Контрольные испытания
2. Показывают технику игры в баскетболе, волейболе

Контрольные испытания

№ П/П	Контрольные упражнения	Показатели					
		Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Передачи мяча верхние над собой (количество раз.)	8	6	4	6	4	3

2.	Передачи мяча верхние в парах (количество раз.)	6	5	4	5	4	3
3.	Прыжок в высоту с места у сетки (см)	150	145	140	145	140	135
4.	Передачи мяча нижние над собой (количество раз.)	5	4	3	5	4	3
5.	Передачи мяча нижние в парах (количество раз.)	6	5	4	5	4	3
6.	Подачи	3	2	1	3	2	1

Содержание программы

2. Основы знаний.

Правила игры в волейбол. Гигиена человека, врачебный контроль. Азбука волейбола (техника игры.)

2. Общая физическая подготовка.

Контрольные испытания:

Бег: передачи мяча верхние , нижние, ускорение без мяча 3, 4, 5 м. Подачи мяча. Бег 20 м с изменением направления . Челночный бег с приёмом 4*10 м (с)Прыжки в высоту у сетки.

Прыжок в высоту 60-70 см, прыжки в длину с места. Прыжки в высоту. Угол в висе на гимнастической стенке (с). Метание теннисного, набивного и малого мяча (м).

4. Специальная подготовка.

Передвижения в волейболе , передачи мяча нижние ,верхние приём нижний ,верхний , передачи над собой верхние, нижние , подачи прямые , боковые .

Формы контроля уровня достижений и критерий оценивания:

1. Фронтально – обзорный контроль
2. Предварительный
4. Фронтальный

Методы контроля:

Тесты. Контрольные испытания.

Контроль выполнения практических работ.

Критерии оценивания:

Оценка	Критерий
(5)	Ставится в том случае, когда учащийся знает весь учебный материал, понимает и умеет самостоятельно пользоваться полученными знаниями.
(4)	Ставится в том случае, когда учащийся знает требуемый материал. Умеет применять полученные знания, но допускает незначительные ошибки.
(3)	Ставится в том случае, когда учащийся знает программный материал, но при применении знаний на практике испытывает затруднения и делает ошибки.

По окончании курса учащиеся выполняют:

1. Контрольные испытания
2. Показывают технику игры в волейбол

Учебно-методическое обеспечение

Баскетбол :

«Азбука баскетбола» Л.В.Костикова «Физкультура и спорт» Москва 2002г.

«Баскетбол» спорт в рисунках В.В.Кузин «Физкультура и спорт» Москва 2002г.

«Уроки баскетбола» Н.П.Баула «Спорт в школе» Ростов 1997г

Волейбол:

«Основы волейбола» О.С.Чехов «Физкультура и спорт» Москва 2000г «Личность и волевая готовность в спорте» Р.З. Шайхтдинов «Физкультура и спорт» Москва 1996г

«Спортивные и подвижные игры» П.А.Чумаков «Физкультура и спорт» Москва 2000г

Футбол:

«Спортивные и подвижные игры» П.А.Чумаков «Физкультура и спорт» Москва 2000г

«Футбол» С.А.Андреев. «Физкультура и спорт» Москва 2008г

«Целебная сила» Ю.А.Тубман «Физкультура и спорт» Москва 1998г

«Здоровый образ жизни» Г.П.Богданов «Физкультура и здоровье» Москва 1998г

