Принято на заседании
педагогического Совета
протокол № 1 от «*29*» августа 2019 г.

Утверждена
Директор МБОУ «СОШ №55»
_____ В.В. Блок
Пр. №1 от «02» сентября 2019г.

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности
«Мир спорта»
5-9 классы

Составители: Богомолов А.И.

1. Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности «Мир спорта».
2. Содержание курса внеурочной деятельности «Мир спорта» с указанием форм организации и видов деятельности.
3. Тематическое планирование.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Мир спорта».

В результате освоения курса внеурочной деятельности «Мир спорта». формируются следующие знания и умения, соответствующие требованиям Федерального Государственного образовательного Стандарта основного общего образования.

Личностные результаты:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ– компетенции);
Развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644)

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

5 класс

Баскетбол (12 ч.)

Основы знаний. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

Специальная подготовка. Броски мяча двумя руками 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 – низко летящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

Волейбол (12 ч.)

Основы знаний. Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

Специальная подготовка. Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнѐру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

Футбол (10 ч.)

Основы знаний. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

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».

Формы организации и виды деятельности:

Форма организации - секция. Вид деятельности - спортивно - оздоровительная игра, спортивные соревнования; спортивные эстафеты, спортивные праздники

6 класс

Баскетбол (12 ч.)

Основы знаний. Товарищ и друг. В чѐм сила командной игры. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.

Специальная подготовка. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки. Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки.

Волейбол (12 ч)

Основы знаний. Основные правила игры в волейбол. Что такое безопасность на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья.

Специальная подготовка. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Футбол (10 ч.)

Основы знаний. Утренняя физическая зарядка. Предматчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.

Специальная подготовка. Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъѐма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд».

Формы организации и виды деятельности:
Форма организации - секция. Вид деятельности - спортивно - оздоровительная игра, спортивные соревнования; спортивные эстафеты, спортивные праздники

7 класс.

Баскетбол. (12 ч.)

Основы знаний. Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма.

Специальная подготовка. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения. Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

Волейбол (12 ч.)

Основы знаний. Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приѐмы. Мышечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка.

Специальная подготовка. Приѐм мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперѐд-вверх. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Футбол (10ч.)

Основы знаний. Различие между футболом и мини-футболом (фут залом). Физическая нагрузка и еѐ влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой.
Специальная подготовка. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7- 8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой».

Формы организации и виды деятельности:
Форма организации - секция. Вид деятельности - спортивно - оздоровительная игра, спортивные соревнования; спортивные эстафеты, спортивные праздники

8 класс.

Баскетбол. (12 ч.)

Основы знаний. Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма.

Специальная подготовка. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения. Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

Волейбол (12 ч.)

Основы знаний. Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приѐмы. Мышечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка.

Специальная подготовка. Приѐм мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперѐд-вверх. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Футбол (10ч.)

Основы знаний. Различие между футболом и мини-футболом (фут залом). Физическая нагрузка и еѐ влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой. Специальная подготовка. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7- 8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой».

Формы организации и виды деятельности:
Форма организации - секция. Вид деятельности - спортивно - оздоровительная игра, спортивные соревнования; спортивные эстафеты, спортивные праздники

9 класс

Волейбол (12 часов)

Верхняя передача двумя руками в прыжке. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.
Передача двумя руками назад. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование. Одиночное блокирование и страховка. Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Игра по правилам. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения. Игры и игровые задания по усложненным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков. Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству. Жесты судий. Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня. Приложение №1.

Баскетбол (12 часов)

Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления, с пассивным и активным сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой , средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления, с пассивным и активным защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли), в прыжке, без сопротивления защитника, с противодействием. Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Позиционное нападение без изменения позиций игроков, с изменением позиций, личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Тактические действия в нападении. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Взаимодействие двух, трех игроков в нападение и защите через «заслон». Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков. Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству. Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня. Приложение №1.

Футбол (10 часов)

Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника. Ведение мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника, ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения. Перехват, выбивание мяча. Удар (пас), прием мяча, остановка. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Приложение №1. Игра вратаря. Судейство. Игра в мини-футбол.

Тематическое планирование в 5 классе

№	Тема	Кол-во часов
1	Стойки и перемещения баскетболиста	1
2	Остановки баскетболиста	1
3	Передачи мяча	1

4	Ловля мяча	1
5	Ведение мяча	1
6	Броски в кольцо	1
7	Тактические действия Игра в защите	1
8	Игра в нападении	1
9	Тестирование	1
10-12	Игра. Участие в соревнованиях	3
13-15	Закрепление техники передачи	3
16-17	Индивидуальные тактические действия в защите.	2
18-19	Верхняя прямая подача	2
20-21	Закрепление техники приема мяча с подачи	2
22-24	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	3
25-26	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	2
27-29	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъѐма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек	3
30-32	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра в мини-футбол.	3
33-34	Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд» Приложение №4.	2
	Итого: 34 часа	

Тематическое планирование в 6 классе

№	Тема	Кол-во часов
1	Стойки и перемещения баскетболиста	1
2	Остановки баскетболиста	1
3	Передачи мяча	1
4	Ловля мяча	1
5	Ведение мяча	1
6	Броски в кольцо	1
7	Тактические действия Игра в защите	1
8	Игра в нападении	1
9	Тестирование	1
10-12	Игра. Участие в соревнованиях	3
13-15	Закрепление техники передачи	3
16-17	Индивидуальные тактические действия в защите.	2
18-19	Верхняя прямая подача	2
20-21	Закрепление техники приема мяча с подачи	2
22-24	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	3
25-26	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	2
27-29	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъѐма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек	3
30-32	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра в мини-футбол.	3
33-34	Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель»,	2

	«Футбольный бильярд» Приложение №4.	
	Итого: 34 часа	

Тематическое планирование в 7 классе

№	Тема	Кол-во часов
1	Стойки и перемещения баскетболиста	1
2	Остановки баскетболиста	1
3	Передачи мяча	1
4	Ловля мяча	1
5	Ведение мяча	1
6	Броски в кольцо	1
7	Тактические действия Игра в защите	1
8	Игра в нападении	1
9	Тестирование	1
10-12	Игра. Участие в соревнованиях	3
13	Индивидуальные тактические действия в нападении.	1
14-15	Индивидуальные тактические действия в защите.	2
16-18	Закрепление техники передачи	3
19	Верхняя прямая подача	1
20-22	Закрепление техники приема мяча с подачи	3
23-24	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	2
25-27	Удар по мячу	3
28-30	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов	3
31-32	Игра по упрощенным правилам.	2
33-34	Подвижные игры	2
	Итого: 34 часа	

Тематическое планирование в 8 классе

№	Тема	Кол-во часов
1	Стойки и перемещения баскетболиста	1
2	Остановки баскетболиста	1
3	Передачи мяча	1
4	Ловля мяча	1
5	Ведение мяча	1
6	Броски в кольцо	1
7	Тактические действия Игра в защите	1
8	Игра в нападении	1
9	Тестирование	1
10-12	Игра. Участие в соревнованиях	3
13-15	Закрепление техники передачи	3
16-17	Индивидуальные тактические действия в защите.	2
18-19	Верхняя прямая подача	2
20-21	Закрепление техники приема мяча с подачи	2
22-24	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	3

25-26	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	2
27-29	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъѐма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек	3
30-32	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра в мини-футбол.	3
33-34	Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд» Приложение №4.	2
	Итого: 34 часа	

Тематическое планирование в 9 классе

№	Тема	Кол-во часов
1	Стойки и перемещения баскетболиста	1
2	Остановки баскетболиста	1
3	Передачи мяча	1
4	Ловля мяча	1
5	Ведение мяча	1
6	Броски в кольцо	1
7	Тактические действия Игра в защите	1
8	Игра в нападении	1
9	Тестирование	1
10-12	Игра. Участие в соревнованиях	3
13-15	Закрепление техники передачи	3
16-17	Индивидуальные тактические действия в защите.	2
18-19	Верхняя прямая подача	2
20-21	Закрепление техники приема мяча с подачи	2
22-24	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	3
25-26	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	2
27-29	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъѐма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек	3
30-32	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра в мини-футбол.	3
33-34	Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд» Приложение №4.	2
	Итого: 34 часа	