

Управление образования
администрации Анжеро – Судженского городского округа
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Анжеро – Судженского городского округа
«Средняя общеобразовательная школа № 12»
(МБОУ «СОШ №12»)



УТВЕРЖДЕНА:

приказом МБОУ «СОШ №12»

от 21.06.2019 № 186

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Перестрелка»
(спортивно-оздоровительное направление)

Срок реализации: 2 года

Составитель:

Наумова Юлия Александровна,
учитель физической культуры

Анжеро-Судженск - 2019

Содержание

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности	3
2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности	5
3. Тематическое планирование	9

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результаты:

1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1 год реализации

№ n/n	Содержание	Формы организации	Виды деятельности
1	<p>Тактика игры Понятие о технике игры. Основные положения правил игры «Перестрелка». Правила соревнований.</p>	<p>Беседа Практическое занятие</p>	<p>Познавательная Спортивно- оздоровительная</p>
2	<p>Техника безопасности Техника безопасности в различных видах деятельности. Правила поведения участников, соревнований и игр.</p>	<p>Беседа Практическое занятие</p>	<p>Познавательная Спортивно- оздоровительная</p>
3	<p>Специальная физическая подготовка Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками, с места, с разбега, в прыжке, после поворота Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. По сигналу бег на 5, 10 м из исходного положения: сидя, лежа на спине. Перемещения приставными шагами. Челночный бег. Ускорения, повороты в беге. Передачи мяча. Подвижные игры «День и ночь». Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты. Перемещения и стойки. Бег, ходьба, приставной шаг вперед, в стороны, остановки. Упражнения с мячом. Прием мяча на месте. Упражнения для развития качеств, при приеме мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Броски набивного мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного в парах, в стенку.</p>	<p>Практико- ориентированное упражнение Подвижная игра</p>	<p>Познавательная Спортивно- оздоровительная</p>

4	Технико-тактические приемы. Бросок мяча в соперника. Техника выполнения нападающего броска. Комбинированные упражнения. Защита пассивная от поражения летящим мячом. Выручение партнера от поражения на своей площадке. Учебно-тренировочные игры. Передача мяча внутри команды. Учебно-тренировочные игры. Отработка групповых действий игроков. Судейство игр.	Беседа Практическое занятие	Познавательная Спортивно-оздоровительная Игровая
5	Спортивные испытания : Челночный бег 3x10; прыжок в длину с места; поднимание туловища, из положения лежа на спине; сгибание рук в упоре лежа.	Практическое занятие	Познавательная Спортивно-оздоровительная

2 год реализации

№ n/n	Содержание	Формы организации	Виды деятельности
1	Тактика игры Понятие о тактике игры. Нарушения, жесты судей.	Беседы, практическое занятие	Познавательная Интеллектуальная
2	Техника безопасности Техника безопасности в различных видах деятельности. Правила поведения участников, соревнований и игр.	Беседа Практическое занятие	Познавательная Интеллектуальная Игровая
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей, стоя на месте и в прыжке. Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель на стене или на полу. С места, с разбега, в прыжке, после поворота Упражнения для развития навыков	Практико-ориентированное упражнение Игра	Познавательная Игровая

	<p>быстроты ответных действий.</p> <p>По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе. Ускорения, повороты в беге. Имитация подачи, нападающих бросков, блока, передачи мяча. Подвижные игры «День и ночь», «Попробуй унеси».</p> <p>Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты.</p> <p>Перемещения и стойки. Бег, ходьба, приставной шаг вперед, в стороны, остановки, выпады, скачки. Прием мяча на месте и после перемещения. В падении.</p> <p>Упражнения для развития качеств, при приеме мяча.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжатие и разжимание пальцев рук. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упор лежа «циркуль» на руках, носки ног на месте. Передвижение на руках. Броски набивного мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку.</p>		
4	<p>Технико-тактические приемы.</p> <p>Бросок мяча в соперника.</p> <p>Техника выполнения нападающего броска.</p> <p>Нападающие броски с разных зон.</p> <p>Комбинированные упражнения.</p> <p>Защита активная или пассивная от поражения летящим мячом.</p> <p>Упражнения в защите активной или пассивной от поражения летящим мячом.</p> <p>Перехват мяча.</p> <p>Перехват мяча, погашенного касанием о любое препятствие.</p> <p>Выручение партнера от поражения на своей площадке.</p> <p>Учебно-тренировочные игры.</p> <p>Передача мяча партнеру на площадке и вне ее.</p> <p>Передача мяча внутри команды. Отработка навыков взаимодействия игроков на площадке. Передача-нападающий бросок.</p> <p>Учебно-тренировочные игры.</p> <p>Разновидности игры. («Перестрелка с двумя мячами»)</p> <p>Отработка групповых действий игроков.</p> <p>Передача-нападающий бросок.</p> <p>Судейство игр.</p>	<p>Практико-ориентированное упражнение</p> <p>Игра</p> <p>Отработка индивидуальных действий игроков.</p>	<p>Познавательная</p> <p>Спортивно-оздоровительная</p> <p>Игровая</p>

	Отработка навыков судейства школьных соревнований.		
5	Спортивные испытания Челночный бег 3x10; прыжок в длину с места; поднимание туловища, из положения лежа на спине; сгибание рук в упоре лежа.	Практическое занятие	Познавательная Спортивно-оздоровительная

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 год реализации

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов
	<i>Тактика игры</i>	4
1	Основные положения правил игры «Перестрелка».	1
2	Понятие о технике и тактике игры.	1
3	Нарушения, жесты судей	1
4	Правила соревнований.	1
	<i>Техника безопасности</i>	2
5	Правила поведения участников соревнований и игр.	2
	<i>Специальная физическая подготовка</i>	24
6	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков.	6
7	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.	6
8	Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты.	6
9	Упражнения для развития качеств, при приеме мяча.	6
	<i>Технико-тактические приемы</i>	34
10	Бросок мяча в соперника.	4
11	Защита активная или пассивная от поражения летящим мячом.	4
12	Перехват мяча.	4
13	Выручение партнера от поражения на своей площадке.	4
14	Передача мяча партнеру на площадке и вне ее.	4
15	Учебно-тренировочные игры. Разновидности игры. («Перестрелка с двумя мячами.»)	14
	<i>Спортивные испытания</i>	4
16	Спортивные испытания	4
Итого		68

2 год реализации

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов
	<i>Тактика игры</i>	4
1	Основные положения правил игры «Перестрелка».	1
2	Понятие о технике и тактике игры.	1
4	Нарушения, жесты судей	1
5	Правила соревнований.	1
	<i>Техника безопасности</i>	2
6	Правила поведения участников соревнований и игр.	2
	<i>Специальная физическая подготовка</i>	24
7	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков.	6
8	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.	6

9	Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты.	6
10	Упражнения для развития качеств, при приеме мяча.	6
	<i>Технико-тактические приемы</i>	34
11	Бросок мяча в соперника.	2
12	Защита активная или пассивная от поражения летящим мячом.	2
13	Перехват мяча.	2
14	Выручение партнера от поражения на своей площадке.	2
15	Передача мяча партнеру на площадке и вне ее.	2
16	Учебно-тренировочные игры. Разновидности игры. («Перестрелка с двумя мячами.)	22
17	Судейство игр.	2
	<i>Спортивные испытания</i>	4
18	Спортивные испытания	4
Итого		68