

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Новгородской области
Комитет по образованию Администрации Великого Новгорода
МАОУ «Школа № 37»

РАССМОТРЕНО

Педагогический совет
протокол № 1 от 29.08.2023

УТВЕРЖДЕНО

Приказом от 30.08.2023
№ 30-08-2-ОД

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Мы выбираем спорт»
5-7 класс

Великий Новгород
2023

Общая характеристика

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Мы выбираем спорт» разработана в соответствии с:

федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования;

основной образовательной программой основного общего образования МАОУ «Школа № 37».

В соответствии с планом внеурочной деятельности МАОУ «Школа № 37» на уровне основного общего образования объем часов по курсу внеурочной деятельности «Мы выбираем спорт» в 5- 7 классах за 1 год составляет 34 часа.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Мы выбираем спорт» 5- 7 класс:

Результатами изучения курса внеурочной деятельности «Мы выбираем спорт» являются следующие умения и качества:

Личностные:

отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

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

- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;

- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Регулятивные:

планирование и выполнение своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

умение определять и формулировать цель в совместной работе;

умение соотносить результат с целью и прогнозировать его;

умение моделировать простые социальные отношения, проследить взаимосвязь прошлых и настоящих социальных событий, прогнозировать развитие социальной ответственности в семье, классном и школьном коллективе.

Познавательные:

умение дифференцировать, принимать или не принимать информацию, поступающую из социальной среды, СМИ, Интернета, исходя из традиционных духовных ценностей и моральных норм.

Коммуникативные:

умение формулировать собственное мнение и позицию;

умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

умение анализировать и задавать вопросы;

умение адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые средства для решения различных коммуникативных задач;

умение аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве.

Учащиеся должны знать и уметь

Знать правила т/безопасности на занятиях. Выполнять передачу мяча двумя руками от груди в движении, ведение мяча с изменением направления и высоты отскока

Знать о развитии баскетбола в России.

Уметь играть в баскетбол по правилам. Выполнять сочетание приёмов: ведение, передача, бросок.

Уметь правильно выполнять ведение мяча с разной высотой отскока.

Знать терминологию баскетбола. Уметь выполнять вырывание мяча.

Уметь играть в баскетбол по правилам, правильно выполнять технические приёмы.

Уметь правильно выполнять технические приёмы

Уметь правильно выполнять технические приёмы.

Уметь играть в баскетбол, правильно выполнять технические приёмы.

Уметь правильно выполнять технические приёмы в передвижении и остановках.

Уметь правильно выполнять технические приёмы по ловле мяча одной и двумя руками на месте и в движении.

Уметь правильно выполнять технические приёмы по передаче мяча двумя руками на месте и в движении.

Уметь играть в баскетбол, правильно выполнять технические приёмы по передаче мяча одной рукой на месте и в движении.

Содержание

курса внеурочной деятельности «Мы выбираем спорт»5- 7 класс

Спортивные игры	содержание	Виды деятельности и формы организации
Баскетбол	Развитие баскетбола в России. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Развитие скоростных способностей. Игра в баскетбол.Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Развитие скоростных способностей. Терминология баскетбола. Игра в баскетбол.Основные правила игры в баскетбол. Ведение мяча с	Групповые, индивидуальные и командные действия Учебная игра

	<p>разной высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Вырывание мяча. Развитие координационных способностей. Групповые, индивидуальные и командные действия в нападении и защите. Стойки баскетболиста. Остановка прыжком. Остановка в два шага. Ловля и передача мяча. Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной рукой с места. Броски мяча в корзину в движении; бросок в корзину одной рукой после ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Сочетание пройденных элементов. Бросок по кольцу после ведения и остановки. Штрафной бросок. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.</p>	
Волейбол	<p>Техника перемещения Перемещение из стоек (высокой, средней, низкой): в сочетании с перемещением; ходьба с крестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещение приставными шагами спиной вперед; двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; и сочетание способов перемещения. Техника передачи мяча сверху двумя руками. Имитация передачи мяча сверху двумя руками на месте, после перемещения; передача над собой, в парах, у стены, через сетку, параллельно сетке, передача низкая, средняя, высокая; передача на точность в парах, передача для нападающего удара в 4, 3, 2 зоны. Техника приема мяча снизу двумя руками Имитация приема мяча снизу двумя руками на месте, после перемещения; прием над собой, в парах, у стены, через сетку, параллельно сетке; прием на точность в парах, у стены; прием подачи. Техника подачи мяча Имитация верхней подачи. Подача с 3 м., 6 м., 9 м.. Верхняя прямая подача на точность. Подача подряд 10 попыток, подача в правую и левую половину площадки. Подача в дальнюю и ближнюю от сетки половину площадки. Соревнования на большее количество правильно выполненных подач. Верхняя прямая подача по правилам игры. Техника</p>	<p>Групповые, индивидуальные и командные действия Учебная игра</p>

	<p>приема подачи Прием снизу подачи: прием подачи сверху двумя руками в зонах 6, 1, 5. Прием подачи в зонах 6, 5,1; прием подачи по правилам игры. Техника нападающего удара</p> <p>Нападающие удары: по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах; через сетку по мячу, брошенному партнеру; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.</p> <p>Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.</p>	
--	---	--

Виды внеурочной деятельности:

Игровая деятельность (ИД)

Познавательная деятельность (ПД)

Проблемно-ценностное общение (ПЦО)

Досугово-развлекательная деятельность (ДРД)

Спортивно-оздоровительная деятельность (СОД)

Формы внеурочной деятельности:

Конференция

Слет

Игра

Соревнование

Турнир

Встреча

Практика

Дискуссия

**Тематическое планирование
курса внеурочной деятельности
«Мы выбираем спорт» 5-7 класс**

№ п/п	Количество часов отводимых на освоение каждой темы	Тема занятия курса внеурочной деятельности	Форма организации/ Вид деятельности
	19	Баскетбол	
1	1	Правила т/безопасности на занятиях.	Беседа/ ПД,ИД
2	1	Правила игры в баскетбол. Развитие координационных способностей. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча.	Практика/ ИД
3	1	Развитие баскетбола в России. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	Практика/ ИД
4	1	Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Развитие скоростных способностей. Игра в баскетбол.	Практика/ ИД
5	1	Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении.	Практика/ ИД
6	1	Развитие скоростных способностей. Вырывание мяча. Развитие координационных способностей.	Практика, игра/ ИД
7	1	Основные правила игры в баскетбол. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении.	Игра/ ИД
8	1	Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении.	Практика/ ИД
9	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте и в движении. Перехват мяча.	Практика/ ИД

10	1	Позиционное нападение 5:0. Развитие скоростных способностей. Игра в баскетбол.	Практика, игра/ ИД
11	1	Ведение мяча на месте и в движении. Перехват мяча. Бросок мяча одной от плеча в движении после ловли мяча.	Практика/ ИД
12	1	Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	Практика/ ИД
13	1	Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении.	Игра/ ИД
14	1	Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении.	Практика/ ИД
15	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча.	Практика/ ИД
16	1	Бросок одной рукой от плеча и двумя от головы после остановки. Сочетание приёмов. Нападение быстрым прорывом.	Практика/ ИД
17	1	Совершенствование стоек, передвижений и остановок. Прыжок толчком одной и двух ног. Остановка прыжком.	Практика/ ИД
18	1	Остановка двумя шагами. Повороты вперёд и назад. Бросок одной рукой от плеча и двумя от головы после остановки.	Соревнование/ ИД
	19	Волейбол	Практика/ ИД
19	1	Техника перемещенияПеремещение из стоек (высокой, средней, низкой): в сочетании с перемещением;	Практика/ ИД
20	1	.Техника передачи мяча сверху двумя руками.	Практика/ ИД
21	1	Техника приема мяча снизу двумя руками.	Практика, игра/ ИД
22	1	Техника подачи мяча Имитация верхней подачи. Подача с 3м., 6 м., 9м..	Практика/ ИД
23	1	. Верхняя прямая подача по правилам игры.Техника приема подачи	Практика/ ИД

24	1	Прием снизу подачи: прием подачи сверху двумя руками в зонах 6, 1,5.	Игра/ ИД
25	1	Прием подачи в зонах 6, 5,1; прием подачи по правилам игры.	Практика/ ИД
26	1	Техника нападающего удара Нападающие удары: по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу	Практика/ ИД
27	1	Нападающий удар из зоны 4 с передачи партера из зоны 3.	Практика/ ИД
28	1	Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.	Практика, игра/ ИД
29	1	Двусторонняя игра.	Игра/ ИД
30	1	Прием снизу подачи: прием подачи сверху двумя руками в зонах 6, 1,5.	Практика/ ИД
31	1	Двусторонняя игра.	Практика/ ИД
32	1	Техника подачи мяча Имитация верхней подачи. Подача с 3м., 6 м., 9м..	Практика/ ИД
33	1	Двусторонняя игра.	Практика/ ИД
34	1	Нападающий удар из зоны 4 с передачи партера из зоны 3. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.	Практика/ ИД