

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ТАГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Рассмотрено
РУМО педагогов внеурочной
деятельности
Протокол №1
от « » августа 2017 г.
Руководитель РУМО
 Е.В. Сергеева

СОГЛАСОВАНО
заместитель
 С.П. Махмудова
«28» августа 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы

Приказ № 26
«28» августа 2017 г.

Рабочая программа
внеурочной деятельности кружка
«АЗБУКА МЯЧА»
для обучающихся 5 класса
общеобразовательной школы
(спортивно-оздоровительного направления)
Срок реализации - 1 год

Составитель:
учитель физической культуры Володин А.И.

Программа составлена с учетом Федерального закона от 30 марта 1999 г. N 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» и Положения о государственном санитарно-эпидемиологическом нормировании, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 24 июля 2000 г. N 554 и Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 25 марта 2003 г. - в части санитарно-эпидемиологических требований к организации двигательной активности дошкольников, согласно которым предусмотрен объем двигательной активности воспитанников 5-7 лет в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности до 6-8 часов в неделю, с учетом психофизиологических особенностей детей, времени года и режима работы.

Планируемые результаты

К концу обучения дети должны знать

историю развития игр с мячом,
о спортивной экипировке и спортивной разминке,
границы площадки для игры, розыгрыш мяча, счет,
о правилах закаливания,
о спортивном режиме,
об истории Олимпийских Игр,
расстановку игроков на площадке для игры,
специальные жесты спортивных арбитров,
значение правильного питания для юных спортсменов;
как избежать спортивных травм,
этику поведения юного спортсмена.

должны уметь

действовать по сигналу тренера-преподавателя;
играть с мячом, не мешая другим;
соблюдать правила в командных видах деятельности (эстафеты или поточный метод);
бросать мяч двумя руками снизу вверх, двумя руками снизу вверх с хлопком впереди, за спиной;
передавать мяч в парах двумя руками снизу, двумя руками из-за головы, двумя руками от груди;
перекатывать мяч в парах одной, двумя руками;
перебрасывать мяч через волейбольную сетку, с передачей партнеру;
метать большой мяч двумя руками снизу в обруч, в корзину, расположенную на полу (расстояние 2-2,5 м), двумя руками от груди в обруч, в корзину, расположенную на полу (расстояние 2-2,5 м), двумя руками из-за головы в обруч, в корзину, расположенную на полу (расстояние 2-2,5 м), в баскетбольный щит, корфбольную корзину с места;
вести мяч правой, левой рукой -на месте; правой, с передачей из правой руки в левую - на месте; правой, левой рукой, поворачиваясь вокруг себя - на месте.
быстро реагировать на сигналы тренера-преподавателя;
согласовывать свои движения с движениями товарищей,
соблюдать правила в командной игре;

бросать мяч в кольцо двумя руками из-за головы; в кольцо двумя руками от груди; в кольцо двумя руками снизу; в кольцо одной рукой от плеча; в кольцо одной рукой от плеча после ловли его от партнера;

передавать мяч в парах с продвижением вперед в ходьбе и бегом;

перекатывать мяч в парах одной, двумя руками с наклонами, выпадами; одной, двумя ногами;

перебрасывать мяч с одной руки на другую; то же, ударяя мяч о пол,

метать маленький мяч на дальность; в подвижную цель;

вести мяч одной рукой, продвигаясь вперед шагом и бегом; одной рукой, приседая и вставая, продвигаясь вперед шагом; обводя препятствия на пути.

СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МАТЕРИАЛА

Темы	Количество часов
Играй, играй, мяч не теряй. Обгони мяч.	1
Сделай фигуру. За мячом.	1
Вызов по имени. Выбивалы.	1
Сделай фигуру. Подвижная цель.	1
"Мяч водящему". Поймай мяч.	1
Вызов по имени. Собачка.	1
Запрещенное движение. У кого меньше мячей, мяч в корзину.	3
10 передач. Скажи какой цвет.	1
Гонка мячей по кругу. Пять бросков.	1
Займи свободный кружок.	1
Мотоциклисты. Чья команда больше.	1
Эстафеты с ведением мяча.	1
Броски мяча в парах.	1
Метко в корзину.	1
Мяч ловцу.	1
Ловишки с мячом.	1
Ведение мяча парами	1
Вызов по номерам.	1
Мяч капитану.	1
Отруби хвост.	1
Пять имен.	1
Штандер.	1
Охотники и утки.	1
Метко в цель.	1
Перестрелка.	1
Выбивалы. Перестрелка.	1
10 баскетбольных передач.	3
Пионербол	2
Футбол.	1
Итого	34