

*Приложение к ООП ООО,
утвержденной приказом №54 от 20.07.2023 г.*

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя школа №24»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Спортивные игры»

5 класс

село Иевлево, Богородицкий район, Тульская область, 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Спортивные игры» в 5 классе составлена на основе следующих документов:

1. Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 12, ст.28)
2. .ФГОС ООО, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
3. Приказа Минобрнауки РФ от 17.12.2010 №1897, зарегистрирован в Министерстве юстиции РФ 01.02.2011г. № 19644 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
4. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г № 189 г. Москва «Об утверждении СанПин 24.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», зарегистрировано в Минюсте РФ 03.03.2011г., регистрационный №19993.
5. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015 №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ».
6. Примерных программ по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2013.-61с.-(Стандарты второго поколения)в соответствии с требованиями ФГОС.
7. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) / Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 г. № 540

Цель внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления — формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

Задачи физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности обеспечивает:

1. Формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
2. Совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных занятиях;

3. Формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
4. Расширение функциональных возможностей систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
5. Формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Учебно-тематический план.

Предмет: Внеурочная деятельность спортивно-оздоровительного направления «Спортивные игры»

Класс 5

Количество часов по учебному плану: Всего 35 часа; в неделю 1 час.

№п.а	Наименование разделов, блоков, тем	Кол-во часов
1	Основы знаний о спортивных играх	В процессе занятия
2	Баскетбол	13
3	Волейбол	16
4	Русская лапта	6
5	Итого :	35

Планируемые результаты курса.

Личностные результаты освоения программы курса

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

наличие мотивации к творческому труду, работе на результат;

бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

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

развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

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

Метапредметные результаты освоения программы курса.

изучения курса «Физическая культура» являются: обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления; общение и взаимодействие со сверстниками; обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.; занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

Предметные результаты.

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;

- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **смогут получить знания:**

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

Основной показатель реализации программы «Спортивные игры»

- стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении учебного года), результаты участия в соревнованиях.

Информационно-тематическое обеспечение.

1. Гринлер К. и др. «Физическая подготовка футболистов», М: ПК,
2. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» Колос В.М. «Баскетбол: теория и практика» Минск
3. Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре М. «Дрофа» 2017 год.
4. Монаков Г.В. «Техническая подготовка футболистов, методика и планирование», М: ФиС, 2018.
5. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение,,: ил.- (Работаем по новым стандартам).
6. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт.
7. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, Стандарты второго поколения).
8. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2019.- 251с.

Календарно-тематическое планирование
Внеурочная деятельность « Спортивные игры» 5 класс

№ п.п	Тема занятия.	Кол-во часов.	Дата проведени я
1	ИОТ № 25. История возникновения баскетбола. Технические приёмы в баскетболе: основная стойка, перемещение в стойке, держание мяча. Комплекс упражнений на развитие быстроты движения.		
2	Технические приёмы в баскетболе: защитная стойка баскетболиста, передвижение по площадке без мяча, остановка в два шага без мяча.		
3	Технические приёмы в баскетболе: перемещение в стойке, остановка в два шага и прыжком без мяча, ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Комплекс упражнений на развитие «чувства мяча», скоростных и координационных способностей.		
4	Технические приёмы в баскетболе: повороты на месте в стойке, ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и с шагом вперёд, ведение мяча на месте. Комплекс упражнений на развитие «чувства мяча», скоростных и координационных способностей. Подвижные игры с элементами баскетбола.		
5	Повороты на месте в стойке. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте и в движении. Контроль техники передачи мяча на месте и с шагом вперёд. Подвижные игры с элементами баскетбола.		
6	. Технические приёмы в баскетболе: комбинации из освоенных элементов техники перемещения, ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Броски мяча двумя руками от головы. Учебная игра по упрощённым правилам мини-		

	баскетбола .		
7	Технические приёмы в баскетболе: комбинации из освоенных элементов техники перемещения, ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Броски мяча двумя руками от головы. Учебная игра по упрощённым правилам. КУ-челночный бег.		
8	Сочетание изученных приёмов техники перемещения и владения мячом. Броски одной и двумя руками на месте. Учебная игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.		
9	Сочетание изученных приёмов техники перемещения и владения мячом. Оценка техники выполнения бросков одной и двумя руками на месте. Учебная игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.		
10	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Контрольная учебная игра по упрощённым правилам мини- баскетбола.		
11	Технические приёмы в баскетболе: Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Техника ведения мяча по прямой и по кругу. Техника броска мяча одной рукой с места. Комплексы упражнений на развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры с элементами баскетбола.		
12	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Техника ведения мяча правой и левой рукой. Техника броска мяча одной рукой от плеча с места. Основные правила игры в мини-баскетбол. Подвижные игры с элементами баскетбола		
13	Комбинации из освоенных элементов техники		

	перемещения и владения мячом. Оценка техники ведения мяча на месте и в движении. Тактические действия: тактика свободного нападения. Учебная игра в мини-баскетбол по упрощённым правилам 3х3.		
14	ИОТ№26 История возникновения волейбол. Технические приёмы в волейболе: основная стойка и передвижение в стойке по площадке. Приём и передача мяча сверху двумя руками на месте. Комплекс упражнений на развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей		
15	Технические приёмы в волейболе: основная стойка и передвижение в стойке по площадке. Приём и передача мяча сверху двумя руками на месте. Комплекс упражнений на развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей		
16	Основная стойка волейболиста, способы передвижения по площадке без мяча, передача мяча сверху двумя руками на месте и в движении. Комплекс упражнений на развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. Подвижные игры с элементами волейбола.		
17	Контроль техники передачи мяча сверху двумя руками на месте. Подвижные игры с элементами волейбола.		
18	Технические приёмы в волейболе: передвижение по площадке, приём и передача мяча сверху двумя руками на месте и в движении. Комплекс упражнений на развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. Подвижные игры с элементами волейбола.		

19	Нижняя прямая подача. Приём и передача мяча сверху двумя руками на месте и в движении. Комплекс упражнений на развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. Подвижные игры с элементами волейбола.		
20	Нижняя прямая подача. Приём и передача мяча сверху двумя руками на месте и в движении. Комплекс упражнений на развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. Основные правила игры в волейбол. Пионербол с элементами волейбола. Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками на месте и в движении.		
21	Технические приёмы в игре Русская лапта: перемещение по площадке, ловля и передача малого мяча в парах и развитие ловкости. Подвижные игры с элементами русской лапты.		
22	Ловля и передача с разных расстояний. Удары битой сверху. Основные правила игры в лапту. Учебная игра по упрощённым правилам.		
23	Бег с преодолением препятствий. Передача мяча с разных расстояний и развитие ловкости. Удары битой сверху. Учебная игра по упрощённым правилам.		
24	Технические приёмы в волейболе: Основная стойка волейболиста, способы передвижения по площадке без мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и в движении. Комплекс упражнений на развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. Пионербол с элементами волейбола.		
25	Нижняя прямая подача. Приём и передача мяча сверху двумя руками в движении. Комплекс		

	упражнений на развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. Пионербол с элементами волейбола.		
26	Нижняя прямая подача. Приём и передача мяча сверху двумя руками в движении. Комплекс упражнений на развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. Пионербол с элементами волейбола		
27	Нижняя прямая подача. Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в движении. Комплекс упражнений на развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. Пионербол с элементами волейбола		
28	Оценка техники выполнения нижней прямой подачи (через сетку с 3м). Комбинации из освоенных элементов и развитие координационных качеств. Пионербол с элементами волейбола.		
29	Технические приёмы в волейболе: Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Приём мяча снизу на месте. Нижняя прямая подача. Основные правила игры в волейбол. Учебная игра по упрощённым правилам.		
30	Комбинации из освоенных элементов. Приём мяча снизу на месте. Нижняя прямая подача. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.		
31	Приём мяча снизу на месте. Нижняя прямая подача. Элементы техники игры в волейбол в различных комбинациях. Учебная игра по упрощённым правилам.		
32	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Контрольная учебная игра по упрощённым правилам.		

33	Предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.		
34	Технические приёмы в игре Русская лапта: осаливание игрока с близкого расстояния Удары битой по мячу сверху. Учебная игра по упрощённым правилам. Комплекс упражнений на развитие ловкости и быстроты.		
35	Осаливание неподвижного игрока. Удары битой по мячу способом сверху. Учебная игра по упрощённым правилам. КУ- передача малого мяча в парах 20с.		