

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Московской области

**Управление образования администрации городского округа
Солнечногорск Московской области**

МБОУ лицей №8 г. Солнечногорска

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по ВР

Спиридонова М.В.
Протокол №1 от
«29» 08. 2023г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
МБОУ Лицея №8

Игнатова С.В.
Протокол №1 от
«01» 09. 2023г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
Спортивные игры
5 класс
физкультурно-спортивное направление
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Сироткина Наталия Сергеевна

учитель физической культуры

Солнечногорск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» для 5 класса общеобразовательных учреждений разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования на основе рабочей программы «Физическая культура» для 5 классов.

Цель программы - формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха с использованием подвижных и спортивных игр, формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В процессе занятий решаются следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, гибкости, общей выносливости) и повышение функциональных возможностей организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем и опорно-двигательного аппарата);
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта ([баскетбол](#), волейбол, футбол);
- освоение знаний о физической культуре и спорте, формирование здорового образа жизни (закаливание, гигиена, режим дня);
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности и самостоятельной организации занятий (требования техники безопасности);
- воспитание положительных качеств личности с помощью спортивных игр (ответственность, самостоятельность, активность, трудолюбие, упорство), норм коллективного взаимодействия (взаимовыручка, помощь) и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Общая характеристика программы

Программа направлена на содействие улучшению здоровья учащихся, на обеспечение нормального физического развития ребенка, его разностороннюю физическую подготовленность. Тренировочные занятия строятся по общему принципу: от простого к сложному, от известного к неизвестному. Каждое начинается с разминки. После неё - упражнения на развитие основных двигательных качеств и освоение индивидуальных приемов техники футбола, волейбола и баскетбола, упражнения на закрепление

отработанных тактических задач. Каждое занятие завершается учебной игрой. На занятиях используются игровые, соревновательные технологии.

Программа внеурочной деятельности спортивной направленности является неотъемлемой частью основной образовательной программы основного общего образования школы. Срок реализации программы 1 год. Календарно-тематическое планирование рассчитано на 34 часов в год (1 час в неделю). Программа ориентирована на детей 11-12 лет. Уровень обучения – базовый.

Описание ценностных ориентиров содержания программы

Содержание курса направлено на воспитание активных, физически крепких, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, улучшаются показатели физического развития, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В результате реализации программы обучающиеся должны будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 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;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые социальные сообщества;

Метапредметные

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Предметные

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физический нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и коррегирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
- умение систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Форма оценки достижения планируемых результатов по итогам освоения курса:

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях. Первоначальные навыки баскетбола: ведение мяча, ловля мяча, передачи мяча на месте и в движении, броски в кольцо с места и в движении, ведение два шага бросок, знание правил игры и судейских жестов; волейбола: передача мяча сверху над собой и партнёру, передачи мяча сверху в парах и колоннах, приём мяча снизу после наброса, приём снизу после подачи мяча, нижняя прямая подача, стойка и перемещение игрока, знание правил игры и судейских жестов.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Модуль 1. Баскетбол – 16 часов.

Стойка игрока. Перемещение игрока. Ведение мяча правой и левой рукой. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок после остановки. Бросок со средней дистанции. Штрафной бросок. Бросок мяча одной рукой от плеча. Два шага бросок. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Перемещение игрока в стойке боком, спиной вперёд, лицом. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя – от груди, с отскоком от пола. Учебные игры. Подвижные игры.

Форма организации деятельности: тематическая беседа, ктд, игровой практикум

Виды деятельности: игровая, познавательная, проблемно-ценное общение, спортивно-оздоровительная

Модуль 2. Волейбол – 18 часов.

Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками вперёд. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Приём мяча снизу над собой и на сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра в нападение через 4-ю зону. Приём мяча снизу. Игра в нападение через 3-ю зону. Подвижные игры. Учебные игры.

Форма организации деятельности: тематическая беседа, ктд, игровой практикум

Виды деятельности: игровая, познавательная, проблемно-ценное общение, спортивно-оздоровительная

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

	Тема	Кол-во часов	Дата				Форма проведения	ЦОР/ЭОР
			План	Факт 5 А	Факт 5 Б	Факт 5 М		
			Баскетбол (16 часов)					
1.	Вводный инструктаж по охране труда. Инструктаж по ТБ. Первичный инструктаж на рабочем месте, Правила поведения в спортивном зале.	1	1 нед				Беседа	https://resh.edu.ru
2.	Стойка игрока. Перемещение игрока. Учебная игра.	1	2 нед				Игровой практикум	https://resh.edu.ru
3.	Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Учебная игра.	1	3 нед				Игровой практикум	https://resh.edu.ru
4.	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя – от груди, с отскоком от пола. Учебная игра.	1	4 нед				Игровой практикум	https://resh.edu.ru
5.	Бросок после остановки. Бросок со средней дистанции. Штрафной бросок. Учебная игра.	1	5 нед				Игровой практикум	https://resh.edu.ru
6.	Передачи на месте разными способами на месте. Учебная игра.	1	6 нед				Игровой практикум	https://resh.edu.ru
7.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Учебная игра.	1	7 нед				Игровой практикум	https://resh.edu.ru

8.	Передача мяча со сменой мест. Учебная игра.	1	8 нед				Игровой практикум	https://resh .edu.ru
9.	Бросок мяча одной рукой от плеча. Два шага бросок. Бросок после ловли и ведения. Учебная игра.	1	9 нед				Игровой практикум	https://resh .edu.ru
10.	Стойка игрока. Перемещение игрока. Учебная игра.	1	10 нед				Игровой практикум	https://resh .edu.ru
11.	Перемещение игрока в стойке боком, спиной вперёд, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком. Учебная игра.	1	11 нед				Игровой практикум	https://resh .edu.ru
12.	Ведение с изменением направления. Ведение с сопротивлением. Учебная игра.	1	12 нед				Игровой практикум	https://resh .edu.ru
13.	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя – от груди, с отскоком от пола. Учебная игра.	1	13 нед				Игровой практикум	https://resh .edu.ru
14.	Передача мяча со сменой мест. Учебная игра.	1	14 нед				Игровой практикум	https://resh .edu.ru
15.	Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Учебная игра.	1	15 нед				Игровой практикум	https://resh .edu.ru
16.	Ведение с изменением направления. Ведение с сопротивлением. Учебная игра.	1	16 нед				Игровой практикум	https://resh .edu.ru
Волейбол (18 часов)								
17.	Волейбол. Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками вперёд.	1	17 нед				Беседа	https://resh .edu.ru

	ТБ на занятиях. Учебная игра.							.edu.ru
18.	Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками вперёд. Учебная игра.	1	18 нед				Игровой практикум	https://resh .edu.ru
19.	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Учебная игра.	1	19 нед				Игровой практикум	https://resh .edu.ru
20.	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами волейбола. Учебная игра.	1	20 нед				Игровой практикум	https://resh .edu.ru
21.	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Учебная игра.	1	21 нед				Игровой практикум	https://resh .edu.ru
22.	Передачи мяча сверху в парах и в колоннах. Учебная игра.	1	22 нед				Игровой практикум	https://resh .edu.ru
23.	Приём мяча снизу двумя руками над собой. Учебная игра.	1	23 нед				Игровой практикум	https://resh .edu.ru
24.	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Учебная игра.	1	24 нед				Игровой практикум	https://resh .edu.ru
25.	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Приём мяча снизу над собой и на сетку. Учебная игра.	1	25 нед				Игровой практикум	https://resh .edu.ru
26.	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Учебная игра.	1	26 нед				Игровой практикум	https://resh .edu.ru
27.	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд.	1	27 нед				Игровой	https://resh

	Учебная игра.						практикум	.edu.ru
28.	Передачи мяча сверху в парах и в колоннах. Учебная игра.	1	28 нед				Игровой практикум	https://resh .edu.ru
29.	Приём мяча снизу двумя руками над собой. Учебная игра.	1	29 нед				Игровой практикум	https://resh .edu.ru
30.	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	30 нед				Игровой практикум	https://resh .edu.ru
31.	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	31 нед				Игровой практикум	https://resh .edu.ru
32.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра в нападение через 4-ю зону. Учебная игра.	1	32 нед				Игровой практикум	https://resh .edu.ru
33.	Нападающий удар при встречных передачах. Приём мяча снизу. Игра в нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1	33 нед				Игровой практикум	https://resh .edu.ru
34.	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём снизу в группе. Учебная игра.	1	34 нед				Игровой практикум	https://resh .edu.ru
	Итого	34						

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597414

Владелец Игнатова Светлана Валентиновна

Действителен с 17.02.2023 по 17.02.2024