

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Основная школа №7»

Выписка из основной образовательной программы  
основного общего образования,  
утв. приказом №.148/2-ОД от 31.08.2023 г.

Рабочая программа

Курс внеурочной деятельности

«Спортивные игры»

На 2023-2024 учебный год

Красноуфимск , 2023

## **Пояснительная записка**

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, помочь) 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.

Важнейшим методом обучения на занятиях является метод дифференцированного обучения и индивидуальный подход к каждому ребенку.

### **Описание места программы.**

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 35 учебные недели, 35 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.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты**

В результате реализации программы должны быть достигнуты определенные результаты.

**Личностные результаты** – готовность и способность учеников к саморазвитию и личностному самоопределению. Проявляются в положительном отношении к физической культуре, накоплении знаний, достижении личностно-значимых результатов в физическом совершенствовании.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры:

- в области познавательной культуры (владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и подготовленности, по основам организации занятий по физической культуре оздоровительной и тренировочной направленности);
- в области нравственной культуры (способность управлять эмоциями, активно включаться во все мероприятия, предупреждение конфликтных ситуаций);
- в области трудовой культуры (планировать режим дня, содержать в порядке спортивный инвентарь);
- в области эстетической культуры (правильная осанка, поддержание хорошего телосложения, умение легко передвигаться);
- в области коммуникативной культуры (поиск и применение информации, формулировка целей и задач, работа в коллективе, принятие решений);
- в области физической культуры (владение навыками выполнения физических упражнений и их применение, проявление максимальных физических способностей).

**Метапредметные результаты** – характеризуют уровень освоения межпредметных понятий и универсальных учебных действий.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры:

- в области познавательной культуры (понимание физической культуры как культуры, здоровье как реализация физической культуры, профилактика вредных привычек);
- в области нравственной культуры (бережное отношение к здоровью, терпимость и толерантность в достижении общих целей при совместной деятельности, ответственное отношение к порученному делу);

- в области трудовой культуры (добропорядочность выполнения задания, организационные способности, поддержание работоспособности);
- в области эстетической культуры (правильная осанка, поддержание хорошего телосложения, умение легко передвигаться);
- в области коммуникативной культуры (культура речи, ведение дискуссии, логическое, грамотное изложение);
- в области физической культуры (организация и проведение занятий, владение двигательным арсеналом в разных видах спорта, наблюдение и самонаблюдение).

**Предметные результаты** – освоение учебного предмета, специфические умения, формирование научного мышления, научной терминологии.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры:

- в области познавательной культуры (историческое развитие спорта, направления развития спорта и физической культуры, ЗОЖ);
- в области нравственной культуры (проявление инициативы и творчества, помощь занимающимся, дисциплинированность, уважение к сопернику.);
- в области трудовой культуры (преодоление трудностей, самостоятельные занятия, обеспечение техники безопасности.);
- в области эстетической культуры (правильная осанка, культура движений, наблюдение за изменением физического развития.);
- в области коммуникативной культуры (доступно излагать знания, формулировать цели и задачи, уметь судить соревнования.);
- в области физической культуры (отбирать физические упражнения по функциональности, регулировать величину физической нагрузки, проводить самостоятельные занятия).

**Формирование универсальных учебных действий:**

### Личностные УУД

- Ø Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- Ø Действие смыслообразования,
- Ø Нравственно-этическое оценивание.

### Коммуникативные УУД

- Ø Умение выражать свои мысли,
- Ø Разрешение конфликтов, постановка вопросов,
- Ø Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Ø Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Ø Построение высказываний в соответствии с условиями коммуникации.

### Регулятивные УУД

- Ø Целеполагание
- Ø Волевая саморегуляция
- Ø Коррекция
- Ø Оценка качества и уровня усвоения
- Ø Контроль в форме сличения с эталоном
- Ø Планирование промежуточных целей с учетом результата

### Познавательные универсальные действия:

- Ø Умение структурировать знания
- Ø Выделение и формулирование учебной цели
- Ø Поиск и выделение необходимой информации

Ø Анализ объектов

Ø Синтез, как составление целого из частей

Ø Классификация объектов.

Методические особенности организации учебного процесса будут осуществляться с помощью следующих **методов обучения:**

- словесный метод (объяснение, беседа, разбор, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания);
- наглядный метод (демонстрации, демонстрация наглядных пособий, выполнение упражнений в замедленном темпе, фиксация положений тела и его частей тела в отдельные моменты двигательных действий);
- метод упражнений (целостно-конструктивный, расчлененно-конструктивный);
- проблемный метод (частично поисковый, метод проектов).

Формирование положительных качеств личности осуществляется посредством традиционно принятых методов (убеждение, поощрение, пример), неформально-личностных (пример друзей, близких), рефлексивных (самоанализ, индивидуальное переживание), инновационно-деятельностных (творческая инвариативность, проектирование).

Для развития двигательных способностей используются **методы:**

- стандартного упражнения (стандартно-повторного, стандартно-непрерывного)
- переменного упражнения (переменно-интервального, круговой)
- игровой,
- соревновательный.

Формы организации деятельности обучающихся на занятиях: фронтальная, поточная, групповая, индивидуальная.

## **Тематическое планирование**

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	В процессе занятий
2	Общая физическая подготовка	В процессе занятий
3	Специальная физическая подготовка	В процессе занятий
4	Баскетбол	13
5	Футбол	13
6	Волейбол	9
	ИТОГО:	35

## **Содержание программы**

### **Теоретическая подготовка:**

1. Сведения о строении и функциях организма человека.
2. Личная гигиена.
3. Закаливание.
4. Оказание первой медицинской помощи при травмах.

### **Общая физическая подготовка:**

1. Общеразвивающие упражнения без предметов
2. Общеразвивающие упражнения с предметами
3. Подвижные игры и эстафеты

### **Специальная физическая подготовка:**

1. Упражнения для развития быстроты
2. Упражнения для развития ловкости
3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
4. Упражнения для развития специальной выносливости.

### **Техническая подготовка:**

обучение основным техническим приемам баскетбола, футбола, волейбола.

### **Тактическая подготовка**

Тактические действия в нападении.

Тактические действия в защите.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Раздел «Знания о физической культуре»**

#### ***Обучающийся научится:***

- характеризовать роль и значение утренней зарядки, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе).

#### ***Обучающийся получит возможность научиться:***

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать режим дня.

### **Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

#### ***Обучающийся научится:***

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки;
- организовывать и проводить подвижные и спортивные игры, простейшие соревнования во время отдыха, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

#### ***Обучающийся получит возможность научиться:***

- руководствоваться правилами техники безопасности и правилами спортивных игр;
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой физического развития;
- отбирать упражнения для занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания помощи при травмах и ушибах.

### **Раздел «Физическое совершенствование»**

***Обучающийся научится:***

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам.

### **Материально-техническое обеспечение**

1. Мячи футбольные
2. Мячи баскетбольные
3. Мячи волейбольные
4. Мячи набивные
5. Скакалки
6. Стойки для обводки

### **Учебно-методический комплект.**

1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе.- М.: Советский спорт.
2. Богин М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт.
3. Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М.: «Просвещение», 2015.
4. Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В. Маслов. Внеклассическая деятельность. Футбол. - Москва, «Просвещение», 2014.
5. Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В. Маслов. Внеклассическая деятельность. Волейбол. - Москва, «Просвещение», 2011.
6. А.В.Кенеман. Детские народные подвижные игры. М.Просвещение,2014.
7. Юный футболист: Учеб.пособие для тренеров / Под ред. А.П. Лаптева и А.А. Сутилина. – М.: Физкультура и спорт, 2013.
8. «Юный баскетболист». Пособие для тренеров. Е.Р. Яхонтова, Москва, «Физкультура и спорт», 2016 г.

## Календарно-тематическое планирование

заня тия	Наименование разделов и тем.	ол- часо в	Пл ановые сроки прохожде ния тем	Факт ические сроки (и/или коррекция)	Характеристик а основных видов деятельности учащихся ( на уровне учебных действий) по теме
	<p>ТБ на занятиях по баскетболу. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.</p> <p>Остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол.</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в парах.</p> <p>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, шагом и бегом по прямой</p> <p>Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.</p>		4.09  11.09  18.09  25.09  02.10		<ul style="list-style-type: none"> <li>• проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;</li> <li>• проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</li> <li>• оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</li> <li>• находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать</li> </ul>

	Броски мяча двумя руками от груди с места без сопротивления защитника	09.10 16.10	способы их исправления;
0	Броски мяча одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника	23.10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности;</li> </ul>
	Броски в движении после ведения.	30.10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</li> </ul>
	Броски в движении после ловли.	13.11	<ul style="list-style-type: none"> <li>• технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>
1	Вырывание и выбивание мяча.	27.11	<ul style="list-style-type: none"> <li>• планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с</li> </ul>
2	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – ведение - бросок одной рукой после двух шагов.	04.12	
3	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.	11.12	
	Нападение быстрым прорывом.	18.12	

	Учебная игра.			использованием игр;
4	ТБ на занятиях по футболу Стойка игрока; перемещение в стойке.	25.12 15.01		• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.
5	Удары по неподвижному и катящемуся мячу.	22.01		
6	Старты из различных положений. Ведение мяча.	29.01		• проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
7	Ведение мяча правой и левой ногой.	12.02		• оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
8	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема.	19.02		
9	Ведение мяча по прямой, по кругу с изменением скорости. Обводка стоек.	26.02		
0	Остановка катящегося мяча. Удары по воротам.	04.03		организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности;
1	Остановка летящего мяча.			

	Удары по воротам на точность.	11.03		• управляет эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
2	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Игра	18.03		• технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
3	Передачи мяча на ходу в парах. Учебная игра	25.03		
4	Тактические действия в нападении.	1.04		• находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.
5	Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Учебная игра	08.04		
6	Тактические действия в защите.	15.04		• оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно
7	Держание игрока без мяча. Перехват мяча. Учебная игра	22.04		
	Волейбол. Правила безопасности на занятиях.	29.04		
	Стойка игрока.			
	Перемещения в стойке			
	Передача мяча сверху двумя руками на месте	06.05		

	Передача мяча двумя руками после перемещения.	13.05		объяснять ошибки и способы их устранения;
8	Многократная передача мяча сверху двумя руками над собой.	20.05		• организовывать и проводить со сверстниками игры и элементы соревнований;
9	Нижняя прямая подача мяча.	27.05		• соблюдать требования техники безопасности при игре в волейбол.
0	Приём мяча снизу двумя руками после перемещения			.
1	Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками.			
2	Учебная игра по упрощенным правилам. Игровые задания.			
3	Подведение итогов			