

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Усть – Кемская передняя общеобразовательная школа №10»

Согласовано:
Заместитель директора по ВР МБОУ Усть –
Кемская СОШ №10
Бригад /А.П. Бродникова/
от «29» августа 2024г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Спортивные игры»
ДЛЯ 5 КЛАССА

УЧИТЕЛЬ:

Ляева Дениса Николаевна
Учитель физической культуры

п. Усть-Кемь,
2024 - 2025 учебный год.

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности в 5 классе составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО); образовательной программы основного общего образования учебного плана по ВД МБОУ «СОШ №1», рабочей программы по предмету «Физическая культура» под редакцией авт.М.Я.Виленского 2019г.

Общее количество часов – 34 (1 часа в неделю).

Данная программа рассчитана на один учебный год.

Планируемые результаты освоения содержания занятий

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного курса по внеурочной деятельности «Спортивные игры».

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- 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 коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.
- **Метапредметные результаты характеризуют** сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:
 - умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
 - умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
 - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
 - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
 - владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
 - умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- **Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного курса по внеурочной деятельности.

Предметные результаты отражают:

- 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, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких 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 умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Содержание занятий

Раздел 1. Знания о физической культуре

Зарождение спортивных игр и волейбола в России. Инструктаж по Т.Б. при занятиях волейболом. Организационно-методические требования во время проведения внеклассных часов. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Цель: Ознакомление с историей развития спортивных игр и волейбола в России. Изучить основные способы регулирования физической нагрузки; вредные привычки, режим дня и здоровый образ жизни; правила гигиены; уметь оказывать доврачебную помощь, планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.

Раздел 2. Физическое совершенствование.

1.1. Баскетбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча различным способом. Быстрый прорыв 2х1. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Штрафной бросок. Тактические действия в игре.

1.2. Волейбол. Правила игры. Тактические действия в игре. Стойка и передвижения игрока. Передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); Нижняя и верхняя подачи. Тактические действия в игре.

Цель: приобщение обучающихся к здоровому образу жизни посредством углубленного изучения спортивной игры волейбол и баскетбол.

Тематическое планирование занятий

№ п/п	Тема раздела	Кол-во часов	Планируемые образовательные результаты учащихся
Раздел 1. Знания о физической культуре. 1 часа			
1.1	Основы знаний о физической культуре	1	<p><u>Ученик научится:</u> - ориентироваться в понятиях зарождение спортивных игр на территории Древней Руси, характеризовать роль и значение подвижных и спортивных игр, занятий спортом для укрепления здоровья; Изучить правила игры волейбол и баскетбол.</p> <p><u>Ученик получит возможность научиться</u> Соблюдать ТБ при занятиях игровыми видами спорта. - выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p>
Раздел 2. Физическое совершенствование (34 часа)			
2.1	Баскетбол	20	<p><u>Ученик научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • иметь общее представления: об истории развития игры баскетбол; о технике безопасности при занятиях баскетболом. • Знать терминологию в баскетболе. • основные приемы в баскетболе; • влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств; • правила игры, организация и проведения соревнований; • иметь общее представления: об истории развития игры баскетбол; о технике безопасности при занятиях баскетболом. • Знать терминологию в баскетболе. • основные приемы в баскетболе; • влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств; • правила игры, организация и проведения соревнований; <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • соблюдать правила ТБ при занятиях баскетболом.

			<ul style="list-style-type: none"> • выполнять технические приемы в игре; • выполнять основные приемы в баскетболе: стойки и передвижения игрока, ведение мяча, с изменением скорости. Ловля и передачи мяча разными способами. Броски мяча в корзину, штрафные броски, выполнять действие в защите, нападение. • научиться применять терминологию в баскетболе и правила игры, судить игру; • научиться правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности; • формировать умения планировать общую цель и пути её достижения; <p>- преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем.</p>
2.2	Волейбол	12	<p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • соблюдать правила ТБ при занятиях волейболом; • выполнять технические приемы в игре; • формировать умения планировать общую цель и пути её достижения; <p>преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем.</p> <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <p>- соблюдать правила ТБ при занятиях волейболом;</p> <p>- выполнять технические приемы в игре;</p> <p>выполнять основные приемы в волейболе: стойки и передвижения игрока, перемещение в стойке. Передача, прием двумя руками сверху и снизу на месте. Выполнить подачу мяча снизу, сверху, нападающий удар;</p> <p>выполнять технические приемы в игре;</p> <p>подвижные игры с элементами волейбола;</p> <p>развивать физические качества и физические способности при занятии волейболом;</p> <p>применять терминологию в волейболе и правила игры, уметь судить игру</p> <p>правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности</p> <p>преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем.</p>
	ИТОГО:	34	

Календарно-тематическое планирование 5 класс

№	Содержание	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
Раздел 1. Знания о физической культуре (1 час)				
1	Зарождение спортивных игр на территории Древней Руси. Инструктаж по Т.Б. на уроках физической культуры. Организационно-методические требования во время проведения внеклассных часов. ТБ при занятиях игровыми видами спорта.	1	5.09	
Раздел 2.Физическое совершенствование (34 часа)				
2	Инструктаж по ТБ при занятиях волейболом. Передачи и ловля мяча в парах.	1	12.09	
3	Стойка волейболиста. Подача через волейбольную сетку.	1	19.09	
4	Разучивание правил игры «Мини-волейбол»	1	27.09	
5	Подача через волейбольную сетку. Передача мяча, подброшенного партнёром.	1	3.10	
6	Правила игры «Мини-волейбол».	1	10.10	
7	Передачи у стены, в парах, в парах через сетку.	1	17.10	
8	Игра «Мини-волейбол».	1	24.10	
9	Разучивание правил игры	1	7.11	
10	Волейбол	1	14.11	
11	Учебная игра.	1	21.11	
12	Стойка игрока (исходное положение). Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд Правила игры в «Мини-волейбол»	1	28.11	
13	Стойка игрока (исходное положение). Перемещение в стойке приставными	1	5.12	

	шагами: правым, левым боком, лицом вперёд Правила игры в «Мини-волейбол»			
14	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1	12.12	
15	Эстафеты с мячом. Учебная игра «Мини-волейбол»	1	219.12	
16	Совершенствование элементарных умений в работе с волейбольным мячом. Учебная игра «Мини- Совершенствование элементарных умений в работе с волейбольным мячом. Учебная игра «Мини-волейбол» волейбол»	1	26.12	
17	Совершенствование элементарных умений в работе с волейбольным мячом. Учебная игра «Мини-волейбол»	1	9.01	
18	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	16.01	
19	Инструктаж по Т.Б. при занятиях баскетболом.	1	23.01	
20	Развитие координационных способностей.	1	30.01	
21	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении.	1	6.02	
22	Ведение мяча на месте и в движении с высоким, средним и низким отскоком.	1	13.02	
23	Ведение мяча на месте и в движении с высоким, средним и низким отскоком.	1	20.02	
24	Развитие координационных способностей	1	27.02	
25	Закрепление держания, ловли, передачи, бросков и ведения мяча.	1	5.03	
26	Игра "С найперы"	1	12.03	
27	Учебная игра.	1	19.03	
28	Совершенствование тактических действий в защите и нападении, бросков	1	2.04	
29	Учебная игра мини баскетбол.	1	9.04	
30	Закрепление держания, , передачи,	1	16.04	
31	Закрепление ловли.	1	23.04	
32	Закрепление бросков и ведения мяча.	1	7.05	
33	Учебная игра.	1	14.05	
34	Учебная игра мини-баскетбол.	1	21.05	

Учебно-методический комплект по физической культуре:

- 1. Интернет ресурсы.
 2. Портных Ю.И. Спортивные игры. М., 2019г.
 3. Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 классы».
 4. Л.Б.Кофман, Г.И.Погадаев, «Настольная книга учителя физической культуры», издательство «Физкультура и спорт», 2019 год;
 5. А.П.Матвеев, Т.В.Петрова, «Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре» издательство «Просвещение», 2019г.;
 6. Примерная программа по волейболу для детско-юношеских школ. - М. 2019г.;
 7. С.М.Зверев, «Типовые программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ», М., «Просвещение», 20018 год.
 8. Журналы «Физическая культура в школе», «Народное образование»

Учебно-методическое обеспечение.

1. Методы обучения

- Практические:
 - разучивание по частям;
 - разучивание в целом;
 - игровой;
 - соревновательный.

Методы использования слова:

- рассказ;
- описание;
- объяснение;
- беседа;
- разбор;
- задание;
- указание;
- оценка;
- команда;
- подсчет.

Методы наглядного восприятия:

- показ;
- демонстрация (схем, игровых комбинаций);
- звуковая и световая сигнализации.

2. Способы выполнения упражнений: одновременный, поточный, поочередный.

3. Методы организации занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный.

4. Формы подведения итогов: текущий и итоговый в форме контрольных тестов и упражнений, проведение соревнований.

5. Материально-техническое обеспечение: спортивный инвентарь и оборудование.