

Рекомендовано к утверждению  
педагогическим советом МКОУ  
Новолисинская СОШ – интернат»  
Протокол № 1 от 28.08.2023г.

Утверждено  
приказом и.о. директора МКОУ  
«Новолисинская СОШ-интернат»  
№ 209 от 31.08.2023г.

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Новолисинская школа - интернат среднего (полного) общего образования»

Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
для обучающихся 5а класса  
по спортивно-оздоровительному направлению

**«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»**

Составила:  
учитель физической культуры  
Черепанова Надежда Викторовна

2023-2024 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности в 5 классе составлена на основе Федеральной основной общеобразовательной программы основного общего образования (ФГОС ООО); учебного плана по ВД МКОУ «Новолисинская СОШ-интернат», рабочей программы по предмету «Физическая культура» под редакцией авт.М.Я.Виленского 2019г. Данная программа рассчитана на один учебный год.

Цель программы внеурочной деятельности «Спортивные игры»: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими задачами:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр; - развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств. Программа внеурочной деятельности по направлению деятельность по учебным предметам образовательной программы «Спортивные игры» предназначена для обучающихся 5 класса.

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

### СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

#### 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.

#### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

## ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

**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 личного 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 осуществления 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

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема раздела	Кол-во часов	Планируемые образовательные результаты учащихся
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре. 1 часа</b>			
1.1	<b>Основы знаний о физической культуре</b>	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></p> <p>Соблюдать ТБ при занятиях игровыми видами спорта.</p>

			- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
<b>Раздел 2. Физическое совершенствование (34 часа)</b>			
<b>2.1</b>	Баскетбол	20	<p><u>Ученик научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– иметь общее представления: об истории развития игры баскетбол; о технике безопасности при занятиях баскетболом.</li> <li>– Знать терминологию в баскетболе.</li> <li>– основные приемы в баскетболе;</li> <li>– влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств;</li> <li>– правила игры, организация и проведения соревнований;</li> <li>– иметь общее представления: об истории развития игры баскетбол; о технике безопасности при занятиях баскетболом.</li> <li>– Знать терминологию в баскетболе.</li> <li>– основные приемы в баскетболе;</li> <li>– влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств;</li> <li>– правила игры, организация и проведения соревнований;</li> </ul> <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– соблюдать правила ТБ при занятиях баскетболом.</li> <li>– выполнять технические приемы в игре;</li> <li>– 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.</li> <li>– научиться применять терминологию в баскетболе и правила игры, судить игру;</li> <li>– научиться правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>– формировать умения планировать общую цель и пути её достижения;</li> </ul> <p>- преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем.</p>
<b>2.2</b>	Волейбол	13	<p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– соблюдать правила ТБ при занятиях волейболом;</li> <li>– выполнять технические приемы в игре;</li> <li>– формировать умения планировать общую цель и пути её достижения;</li> </ul> <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>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>	

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№	Содержание	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту	Примечание
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре ( 1 час)</b>					
1	<p>Зарождение спортивных игр на территории Древней Руси.</p> <p>Инструктаж по Т.Б. на уроках физической культуры. Организационно-методические требования во время проведения внеклассных часов. ТБ при занятиях игровыми видами спорта.</p>	1			
<b>Раздел 2.Физическое совершенствование (34 часа)</b>					
2-3-4	Волейбол	17			
	Инструктаж по ТБ при занятиях волейболом. Передачи и ловля мяча в парах. Стойка волейболиста. Подача через волейбольную сетку. Разучивание правил игры «Мини-волейбол»	3			
5-6	<p>Подача через волейбольную сетку.</p> <p>Передача мяча, подброшенного партнёром.</p> <p>Правила игры «Мини-волейбол».</p>	2			

7-8	Передачи у стены, в парах, в парах через сетку. Игра «Мини-волейбол».	2			
9-10-11	Разучивание правил игры Волейбол Учебная игра.	3			
12	Стойка игрока (исходное положение). Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд Правила игры в «Мини-волейбол»	1			
13	Стойка игрока (исходное положение). Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд Правила игры в «Мини-волейбол»	1			
14	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Эстафеты с мячом. Учебная игра «Мини- волейбол»	2			
15	Совершенствование элементарных умений в работе с волейбольным мячом. Учебная игра «Мини-волейбол»	1			



16	Совершенствование элементарных умений в работе с волейбольным мячом. Учебная игра «Мини-волейбол»	1			
17	Совершенствование элементарных умений в работе с волейбольным мячом. Учебная игра «Мини-волейбол»	1			
18-19-20	Подвижные игры с элементами баскетбола.	13			
	Инструктаж по Т.Б. при занятиях баскетболом. Развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении.	3			
21-22-23	Ведение мяча на месте и в движении с высоким, средним и низким отскоком. Развитие координационных способностей	3			
24-25-26	Закрепление держания, ловли, передачи, бросков и ведения мяча. Игра "Снайперы" Учебная игра.	3			
27-28-29	Совершенствование тактических действий в защите и нападении, бросков. Учебная игра мини баскетбол.	3			
30-31-33	Закрепление держания, ловли, передачи, бросков и ведения мяча. Учебная игра.	3			
34	Учебная игра мини-баскетбол.	1			
	Итого	<b>34</b>			

