

Структурное подразделение муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Шелеховского района  
«Шелеховский лицей» - средняя общеобразовательная школа села Баклаши им. А.П.Белобородова

**«Утверждаю»**

Директор СП МБОУ ШР «Шелеховский лицей» -  
СОШ с. Баклаши им. А.П. Белобородова  
\_\_\_\_\_ О.А. Меновщикова

приказ от «14» сентября 2023 г. № 188

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности ««Спортивные игры»  
для 5-х классов**

**1 час в неделю**

**Составители:**

Шнитова Алена Владимировна,  
Шатунова Светлана Владимировна,  
учителя физической культуры  
СП МБОУ ШР «Шелеховский лицей» -  
СОШ с.Баклаши им. А.П.Белобородова

с. Баклаши

**Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Спортивные игры»** составлена на основе планируемых результатов освоения образовательной программы основного общего образования СП МБОУ ШР «Шелеховский лицей» - СОШ с. Баклаши им. А.П. Белобородова.

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты:**

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

#### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

#### **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Формы организации деятельности</b>
<b><i>Раздел 1. Основы знаний о физической культуре (1 час)</i></b>			
1	История развитие баскетбола в России. Правила игры и методика судейства соревнований.	1	Встреча.
<b><i>Раздел 2. Физическое совершенствование (32 часа)</i></b> <b><i>Баскетбол(16 часов)</i></b>			
2	Правила игры в баскетбол. Жесты судей. Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр.	1	Практика.
3	Ведение мяча, ловли и передача мяча, броски в корзину.	1	Игра.
4	Передача мяча. Игра в баскетбол.	1	Соревнование.
5	Ведение мяча, ловля и передачи мяча, финты, эстафеты с ведением мяча. Игра в баскетбол.	1	Игра.
6	Стойка, перемещение, повороты, остановка. Штрафные броски. Игра в баскетбол.	1	Турнир.

7	Передвижение, прыжки, остановки, повороты с мячом, финты, заслоны. Игра «10 передач».	1	Практика. Турнир.
8	Упражнения с мячом по заданию, финты, заслоны, техника игры в защите. Игра в баскетбол.	1	Практика. Турнир.
9	Передачи мяча двумя руками от груди, техника игры в защите, учебная игра в стритбол.	1	Игра.
10	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди со средней дистанции.	1	Соревнование.
11	Вырывание, выбивание мяча, броски в кольцо	1	Практика.
12	Игра по упрощенным правилам.		Турнир.
13	Ведение, передачи, броски мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	Соревнование.
14	Ведение, передачи, броски мяча. Игра в баскетбол.	1	Игра.
15	Взаимодействие игроков в нападении и защите	1	Турнир.
16	Комбинация из освоенных элементов. . Игра в баскетбол.	1	Соревнование.
17	Игровое занятие. Игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.	1	Игра.
	<b>Раздел 2. Физическое совершенствование (32 часа)</b> <b>Волейбол(16 часов)</b>		
18	Развитие волейбола России. Правила игры в волейбол. Жесты судей.	1	Практика.
19	Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу - сверху в парах.	1	Игра.
20	Сочетания способов перемещений. Игра.	1	Соревнование.
21	Передача мяча двумя руками сверху после перемещения. Подвижная игра «Спираль».	1	Игра.
22	Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола (верхней и нижней передачами мяча).	1	Турнир.
23	Отбивание мяча кулаком через сетку, тактика верхней и нижней передачи мяча. Подвижная игра «Охотники и утки». Учебная игра.	1	Практика. Турнир.
24	Нижняя прямая подача с середины площадки. Передача мяча в зонах 6,3,4 и 6,3,2. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	Практика. Турнир.
25	Нижняя передача над собой. Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча. Учебная игра с заданием.	1	Игра.

26	Нижняя передача мяча у стены, в парах. Пионербол с элементами волейбола.	1	Соревнование.
27	Нижняя передача мяча у стены, в парах.	1	Практика.
28	Групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней подачи, эстафеты с элементами волейбола.	1	Турнир.
29	Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»	1	Соревнование.
30	Подача и приём мяча	1	Практика. Турнир.
31	Техника и тактика игры	1	Игра.
32	Игра в волейбол по изученным правилам.	1	Соревнование.
33-34	Резервное время	2	

### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

1. А.П. Матвеев Физическая культура Москва «Просвещение» 2023г.

#### **Интернет - ресурсы**

[http //www.edu.ru](http://www.edu.ru) - Федеральный образовательный портал «Российское образование».

[http //www.mon/ gov. ru.](http://www.mon.gov.ru)- Министерство образования и науки Российской Федерации.

<https://tvou-volleyball.ru/?ysclid=liulfnny1194044047> «Твой волейбол» - сайт о волейболе в РФ»

<https://onlinevolley.com/> «VolleyLab – лаборатория волейбола» - сайт онлайн обучения игры волейбол.