

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент общего образования Томской области
Муниципальное образование «Парабельский район»
МБОУ «Шпалозаводская ОШ»

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Новосельцева Н.В.

Приказ №76 от «2»

сентября 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности
«Спортивные игры»

п. Шпалозавод 2024

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации, организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. Рабочая программа по внеурочной деятельности для 5 класса составлена на основе Основной образовательной программы основного общего образования. Сборника рабочих программ 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций авторской программы А.П. Матвеева, которая обеспечена учебником (Физическая культура учебник для 5 класса А. П. Матвеев).

Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности «Спортивные игры»

Личностные результаты У обучающихся будут сформированы:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлении содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

Обучающиеся получают возможность для формирования:

- красивой (правильной) осанки, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движений и передвижений;
- хорошего телосложения, желание поддерживать его в рамках принятых норм и

представлений посредством занятий физической культурой; культуры движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно;

- умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- умения достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;
- владения навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владения навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умения максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты Регулятивные УУД:

обучающиеся научатся:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

обучающиеся получат возможность научиться:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Коммуникативные УУД:

обучающиеся научатся:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- овладевать способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность

Обучающиеся получат возможность научиться:

- умению вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности;
- выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.

Познавательные УУД:

обучающиеся научатся:

- осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

Обучающиеся получат возможность научиться:

- способности видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- способности оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Предметные результаты Обучающиеся научатся:

- выполнять требования техники безопасности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять упражнения в беге на короткие, средние дистанции, эстафетный бег, прыжки (в длину и высоту), в метании;
- выполнять передвижения на лыжах скользящим шагом, спуски и торможения с пологого склона, подъёмы, повороты;
- выполнять элементы спортивных игр в футболе, волейболе, баскетболе (ведение, передачи, броски и прием мяча).

Обучающиеся получат возможность научиться:

- рассматривать физическую культуру как явление общей культуры;
- характеризовать основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе;
- понимать цель Олимпийского движения древности и возрождения Олимпийских игр; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга;
- оказывать первую помощь при травмах во время занятий физической культурой;
- характеризовать физическую подготовку, её связь с укреплением здоровья, развитие физических качеств;
- подбирать упражнения и составлять комплексы для утренней зарядки, физкультурминуток.

Содержание учебного предмета

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Баскетбол. (17 ч) Ловля и передача мяча на месте и в движении.

Технико-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при

вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. (17 ч) Стойка волейболиста; передвижения в правую и в левую стороны, вперед и назад; прыжки с места в правую и в левую стороны; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: передача мяча двумя руками сверху и снизу, техника нападающего удара, блокирование (одиночный и двойной блок), страховка; индивидуальные, групповые, командные технико - тактические действия в защите и нападении; учебная игра в волейбол. Упражнения специальной физической и технической и тактической подготовки.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Волейбол	17 ч
2.	Баскетбол	17 ч
3.	Всего	34

Календарно-тематическое планирование

№ п.п	Тема	Кол-во часов всего
1	Инструктаж по тех. ОФП. Вводное занятие.	1
2	Стойки и перемещения игрока.	1
3	Скоростно - силовые упражнения.	1
4	Технико – тактические приемы игрока.	1
5	Виды подачи. Техника выполнения. Отработка.	1
6	Техника выполнения передачи сверху.	1
7	Техника выполнения нижней передачи.	1
8	Специально беговые упражнения. ОФП.	1
9	Совершенствование передачи сверху.	1

10	Совершенствование передачи снизу.	1
11	Разновидности подач. Отработка. Игра в волейбол.	1
12	Двусторонняя игра в волейбол.	1
13	Передача мяча сверху в парах.	1
14	ОФП. Игра в волейбол	1

15	Двусторонняя игра в волейбол.	1
16	ОФП. Нижняя подача мяча.	1
17	Боковая подача мяча. Игра в волейбол.	1
18	Инструктаж по т/б по спорт. играм. Правила игры. ОФП.	1
19	Броски мяча в парах. На месте и в движении	1
20	Стойки и перемещения игрока.	1
21	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1
22	ОФП. Игры в баскетбол.	1
23	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1
24	Броски в кольцо с разных точек.	1
25	Броски в кольцо в движении.	1
26	Тактико – технические действия игрока во время игры.	1
27	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1
28	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1
29	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1
30	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1
31	Тактико – технические действия игрока.	1
32	Стойки и перемещения игрока.	1
33	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1

34	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1
----	--	---

Список литературы:

1. А.П. Матвеев. Физическая культура. 6-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура М.2014г. «Просвещение».
2. А.П. Матвеев. Физическая культура.8-9-й классы : учебник для общеобразовательных учреждений .Учебник написан в соответствии с Примерной программой "Физическая культура" с соблюдением требований, заложенных в стандартах второго поколения, и программой А. П. Матвеева "Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни". 2014год Москва « Просвещение».
3. Рабочая программа «Физическая культура 5 – 8 классы» Автор:Матвеев А.П.М. “Просвещение”,2014г;
4. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2014).