

Муниципальное общеобразовательное учреждение Староалгашинская средняя школа имени Героя Советского Союза Н.Г.Князькина муниципального образования "Цильнинский район" Ульяновской области

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

Илякова Л.А.

Протокол № 1  
от « 08 » 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

по ВР Е.К. Сулагаева

от « 28 » 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Н.К. Шахина

Приказ № 91  
от « 29 » 08 2023 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА** **по внеурочной деятельности**

Направление	Спортивно-оздоровительная
Название	Подвижные игры
Класс	5-6
Срок реализации	2023-2024
Учитель (ФИО)	Селиванов П.А.

Рассмотрено на заседании

педагогического совета

протокол № 1

от « 29 » 08 2023 г.

с.Старые Алгаши  
2023

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности в 5-6 классах 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 час в неделю).

Данная программа рассчитана на один учебный год.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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;

- 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

К концу обучения *в 8 классе* обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливая связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

- выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;
- выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
  - баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
  - волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
  - футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

## **Содержание учебного предмета**

### **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
<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> <p>- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p>
<b>Раздел 2. Физическое совершенствование (33 часа)</b>			
2.1	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</li> </ul>

			<p>базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формировать умения планировать общую цель и пути её достижения;</li> <li>- преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем.</li> </ul>
2.2	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> <ul style="list-style-type: none"> <li>-соблюдать правила ТБ при занятиях волейболом;</li> <li>- выполнять технические приемы в игре;</li> </ul> <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 5-6 классах

№	Содержание	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту	Примечание
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре ( 1 час)</b>					
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			
<b>Раздел 2.Физическое совершенствование (33 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	Подача через волейбольную сетку. Передача мяча, подброшенного партнёром. Правила игры «Мини-волейбол».	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			
	Подвижные игры с элементами баскетбола.	13			

18-19-20	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: 34 часов				

## Учебно-методический комплект по физической культуре:

1. Интернет ресурсы.
2. Портных Ю.И. Спортивные игры. М., 2019г.
3. Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5-6 классах».
4. А.П.Матвеев, Т.В.Петрова, «Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре» издательство «Просвещение», 2019г.;

### 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.