

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение города Бузулука  
«Средняя общеобразовательная школа №10 имени Героя Советского Союза  
Фёдора Константиновича Асеева»

Рассмотрено  
на заседании ШМО  
Протокол №1 от 30.08.2023

 Чемушкина Е.Б.

Утверждаю  
Директор МОАУ «СОШ №10»  
 Васильева Е.А.  
01.09.2023



**Рабочая программа  
учебного курса внеурочной деятельности  
«Спортивные игры» для 5 класса  
основного общего образования  
на 2023-2024 учебный год**

**БУЗУЛУК  
2023**

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта Основной образовательной программы, на основе раздела «Спортивные игры» авторской программы В.И. Ляха по физической культуре 5-9 классы – 4-е издание.

- Закон об образовании от 27 декабря 2012 «ФЗ-73».
- «Федеральный образовательный стандарт основного общего образования» (утвержден приказом Минобрнауки России от 06.10.2009г. № 373) с изменениями, внесенными приказом Минобрнауки от 31.12.2015г. № 1577.
- Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006 — 2015 гг.». Утверждена Постановлением Правительства Российской Федерации от 11 января 2006 года № 7.
- УМК В.И. Лях. Физическая культура. М.: Просвещение, 2013г

Здоровье ребенка, его физическое и психическое развитие, социально-психологическая адаптация в значительной степени определяются условиями его жизни, и прежде всего условиями жизни в школе. Высокая интенсивность учебной и внеучебной нагрузки, эмоциональное напряжение процесса обучения отрицательно сказывается на физическом и психическом здоровье детей.

Назрела необходимость создания целостной системы работы по сохранению и укреплению здоровья учащихся, что подтверждается введением Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) второго поколения. Одним из средств сохранения и укрепления здоровья школьников является физическая культура.

Данная программа направлена на формирование устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями. Поскольку игровая деятельность в среднем школьном возрасте является ведущей, основу программы составляют игры с мячом. Использование в спортивных играх мяча позволит развивать общую и мелкую моторику, что положительно скажется на готовности к обучению. Также данная программа направлена на развитие коммуникативных умений школьников: общаться, прислушиваться к мнению других людей, организовать досуг совместно с друзьями с применением игр с мячом.

Реализация содержания программы предполагается через разнообразие видов деятельности обучающихся, которые помогут каждому ребенку быть успешными, что положительно скажется на его психическом здоровье.

Освоение школьником игровых упражнений с мячом различной сложности направлено на развитие «чувства мяча», которые в дальнейшем необходимы при изучении раздела «Спортивные игры». Использование нетрадиционных, малоизвестных игр с мячом разных форм и размеров будет длительно поддерживать интерес обучающихся к игре.

**Цель программы** — формирование основ здорового образа жизни, устойчивых мотивов к занятиям физической культурой, развитие творческой самостоятельности посредством освоения спортивных игр с мячом.

Реализация данной цели связана с решением следующих **задач**:

- укреплять здоровье детей на основе развития жизненно-важных двигательных умений и навыков, формирования опыта двигательной деятельности, культуры движений посредством спортивных игр с мячом;
- развивать способность моделировать индивидуальный оздоровительно-образовательный маршрут с использованием спортивных игр с мячом;
- развивать креативные способности через индивидуальную и коллективную физкультурно-оздоровительную деятельность;

- обучать учащихся способам коррекции осанки, развития физических качеств;
- формировать умения выполнять упражнения с мячом.

В основу отбора содержания программы внеурочной деятельности «Мой любимый мяч» были заложены следующие **принципы**:

- **принцип оздоровительной направленности** обосновывает применение спортивных игр с мячом для компенсации недостатка двигательной активности детей, направленности занятий на реализацию профилактической и развивающей функции физических упражнений;
- **принцип социализации** направлен на включение ребенка в групповую деятельность, совместной постановки и решения определенных задач, обогащению эмоционально-волевой сферы детей и воспитанию у них межличностных отношений и организационных умений;
- **принцип доступности** предполагает подбор заданий, соответствующих уровню социального, психического и физического развития детей;
- **принцип постепенности** определяет необходимость построения образовательного процесса в соответствии с правилами «от известного к неизвестному», «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в поэтапном освоении и переводе учебных знаний в практические навыки;
- **принцип сознательности и активности** предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых видов деятельности, развития инициативы, самостоятельности и творчества в двигательном поведении.

### **Общая характеристика программы**

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» является тематической и разработана для учащихся 5 классов. Общий объем программы — 34 часа, режим занятий - 1 час в неделю. Срок реализации программы — 1 год; наполняемость группы — 20-25 человек. Продолжительность занятия — 40 минут.

Занятия проводятся в спортивном зале и на открытом воздухе. Результаты решения поставленных задач определяются в игровой форме с использованием методов анкетирования, тестирования.

Школа оборудована спортивным залом, раздевалками, инвентарем для данной программы. Имеются мячи для игровых видов спорта - волейбольные, баскетбольные, футбольные. Количественный показатель комплектов мячей - по одному мячу на каждого учащегося в классе.

Воздушно-тепловой режим, естественное и искусственное освещение соответствуют санитарным требованиям.

### **Планируемые результаты реализации программы**

Воспитательные результаты внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности учащихся 5 - х классов распределяются по двум уровням.

*Результаты (приобретение школьником социальных знаний понимания социальной реальности и повседневной жизни):* приобретение школьниками знаний о здоровом образе жизни, об оздоровительном значении занятий физической культурой, о личной гигиене, о технике безопасности на занятиях физкультурой, о видах двигательной активности в режиме дня, о традиционных и нетрадиционных видах спорта с мячом, о российских спортивных традициях, о правилах спортивных игр и способах коммуникации со сверстниками, о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

### **Личностные:**

- определять смысл влияния физической культуры на здоровье человека;

- устанавливать значение результатов своей игровой деятельности для удовлетворения потребностей в движении, в общении со сверстниками и взрослыми, в повышении уровня физического развития и физической подготовленности, в формировании устойчивых мотивов самосовершенствования;
- оценивать нравственно-этическую составляющую событий и действий с точки зрения моральных норм.

#### ***Регулятивные:***

- ставить учебные задачи в соответствии с предполагаемой деятельностью;
- определять последовательность промежуточных целей для достижения конечного результата;
- составлять план и последовательность действий для достижения результата;
- контролировать и оценивать выполнение заданий, с целью нахождения несоответствия с эталоном двигательного действия;
- оценивать качество и уровень освоения задания.

#### ***Познавательные:***

- находить и структурировать информацию;
- анализировать игровые действия с выделением существенных признаков;
- выстраивать логическую цепь рассуждений на заданную тему.

#### ***Коммуникативные:***

- учитывать позицию партнера в совместной деятельности;
- согласовывать усилия детей в организации и осуществлении совместной деятельности;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- контролировать действия партнера в игровой деятельности;
- задавать вопросы;

#### ***Предметные:***

- планировать применение игр с мячом в режиме дня;
- излагать факты истории развития спортивных игр с мячом, спортивных традиций региона;
- представлять подвижные игры с мячом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности первоклассников;
- применять способы коррекции осанки, развития физических качеств, средствами игр с мячом;
- овладение техникой движений с мячом;
- моделировать комплексы упражнений с мячом из ранее изученных элементов;

#### **Ученик получит знания:**

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;

- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр.

#### **Ученик научится:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.
- организовывать и проводить спортивные игры, соблюдать правила взаимодействия с игроками.

#### **Ученик получит возможность научиться:**

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

#### **Ученик получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

#### **Формы и виды контроля.**

Для осуществления контроля над освоением программы используются: тестирование (контрольные упражнения по видам спорта), соревнования.

## Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
1	Баскетбол	12
2	Волейбол	12
3	Футбол	10
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>

### Содержание программы спортивно-оздоровительного направления

**Баскетбол:** История возникновения баскетбола. Стойки и перемещения. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя ногами и прыжком. Передачи мяча. Ловля мяча. Ведение мяча. Броски в кольцо. Игра в защите. Игра в нападении. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.

**Волейбол:** История возникновения волейбола. Стойка волейболиста. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Закрепление техники передачи. Верхняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Индивидуальные тактические действия в защите. Верхняя прямая подача. Индивидуальные тактические действия. Прием мяча. Прием подачи. Закрепление техники приема мяча с подачи. Подвижные игры. Перемещение на площадке. Учебная игра.

**Футбол:** История возникновения футбола. Правила игры в футбол. Остановка катящегося мяча. Ведение мяча. Удары по мячу. Вбрасывание и отбор мяча. Техника игры в футбол. Тактика игры в футбол. Правила соревнований. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд». Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол).

### Поурочное планирование.

№ п/п	Наименование разделов и тем
1	ИТБ на занятиях баскетболом. История возникновения баскетбола. Стойки и перемещения.
2	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
3	Остановка двумя ногами и прыжком.
4	Передачи мяча.
5	Ловля мяча.
6	Ведение мяча.
7	Броски в кольцо.
8	Игра в защите.
9	Игра в нападении.

10	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.
11	Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».
12	Учебная игра.
13	ИТБ на занятиях волейболом. История возникновения волейбола.
14	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
15	Закрепление техники передачи. Верхняя прямая подача.
16	Верхняя прямая подача. Индивидуальные тактические действия в защите.
17	Верхняя прямая подача.
18	Индивидуальные тактические действия.
19	Прием мяча.
20	Прием подачи.
21	Закрепление техники приема мяча с подачи.
22	Подвижные игры.
23	Эстафеты с мячом.
24	Перемещение на площадке. Учебная игра.
25	ИТБ на занятиях. История возникновения футбола. Правила игры в футбол.
26	Остановка катящегося мяча.
27	Ведение мяча.
28	Удары по мячу.
29	Вбрасывание и отбор мяча.
30	Техника игры в футбол.
31	Тактика игры в футбол.
32	Правила соревнований.
33	Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд».
34	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол).