

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Алтайского края
Комитет по образованию г. Барнаула
МБОУ «СОШ №117»

РАССМОТРЕНО

МО учителей физической

культуры, технологи,

музыки, ИЗО

Протокол № 1

от «21» 08. 2024 г.

РАССМОТРЕНО

Педагогическим

советом

МБОУ «СОШ № 117»

Протокол № 16

от «22» 08. 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора

МБОУ "СОШ №117"

Корячкина Н.П.

Приказ № 148

от «22» 08. 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Внеурочной деятельности в рамках
реализации ФГОС ООО
«Спортивные игры»
5А,5Б,5В,5Г,5Д классы
на 2024-2025 учебный год

Составитель:

Майстренко И.В. учитель
физической культуры

Барнаул 2024г.

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Физическая культура» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту. Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы. Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Физическая культура» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно -образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Данная программа обеспечивает реализацию спортивно-оздоровительного направления.

Рабочая программа составлена для использования в МБОУ «СОШ№117» города Барнаула и предназначена для учащихся 5 классов. На изучение курса «Спортивные игры» отводится 1 часа в неделю, всего за учебный год 35 часов.

Цель программы: дополнительное образование по физической культуре направленно на формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, умение в организации здорового образа жизни.

Задачи:

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств;
- Формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- Формирование знаний физической культуре и спорте, их истории и в современном развитии, роли формирования здорового образа жизни;
- Обучение навыкам и умениям в физкультурно–оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- Воспитании положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физической деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха\неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- продуктивное сотрудничество со сверстниками при решении задач внеурочной физической деятельности.

Предметные результаты:

- формирование представления о роли физической культуры для укрепления здоровья;
- овладение умениями организовывать здоровьесформирующую и здоровьезберегающую жизнедеятельность;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- развитие общей физической подготовки волейболиста;
- развитие специальной физической подготовки волейболиста;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

Содержание программы

Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах. Упражнения с мячом: дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры (пионербол, футбол, гандбол, баскетбол, волейбол) эстафеты.

Баскетбол -12 ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения.

2. Специальная подготовка. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами. Спортивные игры с мячом.

Волейбол- 10 ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. Специальная подготовка. Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?». Спортивные игры с мячом.

5 класс
Календарно-тематическое планирование

№п/п	Тема занятий	Всего часов	Дата
1.	Правила техники безопасности. Стойка и перемещения. Остановки баскетболиста.	1	
2.	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча с 2 шагов.	1	
3.	Передачи мяча. Ловля мяча.	1	
4.	Ведение мяча.	1	
5.	Броски в кольцо.	1	
6.	Игра в защите. Защита зоны.	1	
7.	Игра в защите. Защита зоны.	1	
8.	Игра в нападении.	1	
9.	Игра в защите. Личная защита.	1	
10.	Игра в защите. Личная защита.	1	
11.	Правила игры, стойка, перемещения.	1	
12.	Ловля и передача мяча.	1	
13.	Игра по упрощенным правилам.	1	
14.	Техника передачи мяча в тройках. Учебная игра.	1	
15.	Техника передачи мяча в тройках. Учебная игра.	1	
16.	Техника передачи мяча в тройках. Учебная игра.	1	
17.	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	1	
18.	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	1	
19.	Верхняя передача мяча в парах.	1	
20.	Верхняя передача мяча в парах.	1	
21.	Закрепление техники передачи мяча. Верхняя передача мяча в парах.	1	
22.	Верхняя и нижняя передача мяча в парах, в движении, на месте.	1	
23.	Верхняя и нижняя передача мяча в парах, в движении, на месте.	1	
24.	Верхняя и нижняя передача мяча в парах, в движении, на месте.	1	
25.	Подача мяча через сетку.	1	
26.	Подача мяча через сетку. Нижняя прямая подача мяча через сетку.	1	
27.	Подача мяча через сетку. Нижняя прямая подача мяча через сетку.	1	
28.	Закрепление техники приема мяча с подачи.	1	
29.	Закрепление приема мяча с подачи.	1	
30.	Прием высоко летящего мяча.	1	
31.	Прием высоко летящего мяча.	1	
32.	Техника и тактика игры в пионербол.	1	
33.	Техника и тактика игры в пионербол.	1	
34.	Техника и тактика игры в пионербол.	1	
35.	Техника и тактика игры в пионербол.	1	
	Итого:	35	

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

[illegible]