

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

МБОУ «Гимназия 25» города Курска

РАССМОТРЕНО

на методическом объединении  
учителей физической культуры и  
ОБЖ МБОУ «Гимназия №25

Протокол № 1 от «28» 08.2023г

Руководитель МО

 Бредихина С.А.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 Назарова О.В.

УТВЕРЖДЕНО приказом МБОУ

«Гимназия №25» города Курска

от « 01 » 09.2023г № 261

Директор гимназии

 Гавришев В.В.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса

внеурочной деятельности

«Спортигры»

уровень образования ООО 5 класс

срок реализации : 1 год

количество часов 102

Составитель: Бредихина С.А , учитель физической культуры МБОУ  
«Гимназия» №25 г. Курска

Курск ,2023г.

## 1. Пояснительная записка

Данная программа внеурочной деятельности по «Спортивным играм» для 5-х класса составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» и на основе федерального компонента государственного стандарта основного общего образования».

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.

Программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья школьников, в основу, которой положен личностно-ориентированный подход, здоровьесберегающие, информационно-коммуникативные, игровые технологии.

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в гимназии. Программа состоит из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности учащихся. Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Данный курс рассчитан на учащихся среднего уровня образования 11-12 лет, 3 часа в неделю. Общее количество часов для реализации программы – 102 часа

**Цель программы:** умение - организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности,- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

**Задачи курса:** Развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;

Основные формы организации учебных занятий: двигательная деятельность, учебная игра, индивидуальные занятия, и тестовые задания.

Занятия строятся с учётом индивидуальных особенностей обучающихся, по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, и теоритической подготовки, результат участия в соревнованиях.

## 2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Освоения учащимися содержания программы секции являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

**Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм  
организации и видов деятельности**

**Программа состоит из 3 -х разделов**

***Раздел 1. «Футбол» -30 часов***

**Цель:** научить технике передвижения. Ударом по мячу головой, ногой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.

**Форма проведения мероприятий:** Индивидуальные и групповые занятия. Соревнования. Игры

***Раздел .2 «Волейбол «40часов***

**Цель:** Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, Приём мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Техника защиты. Блокирование. Взаимодействие игроков передней линии при приеме. Контрольные игры и соревнования.

**Форма проведения мероприятий:** Индивидуальные и групповые занятия. Учебная игра. Двухсторонняя игра.

***Раздел 3.» Баскетбол» 32 часа***

**Цель:** Основы техники и тактики. Техника передвижения Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафнойбросок. Бросок с трех очковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведениемяча с изменением скорости. Обманныедвижения. Обводкасоперника с изменением высоты отскока. Групповые действия.

**Форма проведения мероприятий:** Учебная игра 3х3,5х5. Соревнования.

## Тематическое планирование

| № п/п | Спортивные игры | Количество часов |           |           |
|-------|-----------------|------------------|-----------|-----------|
|       |                 | Всего            | Теория    | Практика  |
| 1     | Футбол          | 30               | 3         | 27        |
| 2     | Волейбол        | 40               | 4         | 36        |
| 3     | Баскетбол       | 32               | 3         | 29        |
|       | <b>ИТОГО</b>    | <b>102</b>       | <b>10</b> | <b>92</b> |

## Календарно - тематическое планирование

| № занятия | Название темы   | Кол-во часов |
|-----------|---|--------------|
|           | <b>Футбол</b>   | <b>30</b>    |
| 1         | Инструктаж по ТБ при занятиях футболом. Техника передвижения. Оказание первой мед помощи при травмах. Остановка мяча. Ведение мяча  | 1            |
| 2-3       | Перемещение приставным шагом. Игровое поле  | 2            |
| 4-5       | Закрепление перемещения приставным шагом. Правила игры.   | 2            |
| 6-8       | Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Совершенствование перемещения приставным шагом   | 3            |
| 9-11      | Закрепление удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Перемещение в защитной стойке спиной вперёд. Закрепление остановки катящегося мяча подошвой.                        | 3            |
| 12-14     | Совершенствование удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Закрепление перемещения в защитной стойке спиной вперёд. Совершенствование остановки катящегося мяча подошвой | 3            |
| 15-17     | Удар внешней частью подъёма. Совершенствование перемещений в защитной стойке спиной вперёд. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы.  | 3            |

|       |  |           |
|-------|--|-----------|
| 18-20 | Закрепление удара внешней частью подъёма.<br>Закрепление приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы.             | 3         |
| 21-22 | Совершенствование удара внешней частью подъёма.<br>Совершенствование приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы. | 3         |
| 23    | Ведение мяча внешней частью подъёма  | 1         |
| 24    | Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой  | 1         |
| 25    | Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.  | 1         |
| 26-27 | Техника игры вратаря Тактика нападения.  | 1         |
| 28    | Индивидуальные действия без мяча, с мячом.   | 1         |
| 29-30 | Учебная игра   | 2         |
|       | <b>Волейбол</b>  | <b>40</b> |
| 31    | Инструктаж по ТБ при занятиях волейболом. Действия без мяча.   | 1         |
| 32-34 | Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, стойка волейболиста, передвижение. Пионербол                           | 2         |
| 35-37 | Медленный бег, разновидность бега, ОРУ в парах, Верхняя передача мяча.   | 3         |
| 38-40 | Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры, эстафеты с элементами в/б                 | 3         |
| 41-43 | Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока  | 3         |
| 44-46 | Медленный бег, разновидность бега. Верхняя передача мяча. Пионербол  | 3         |
| 47-49 | Перемещения и стойки.  | 3         |
| 50-52 | Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность.  | 3         |
| 53-55 | Передача на точность. Встречная передача.  | 3         |
| 56    | Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая.  | 1         |
| 57    | Подача сверху  | 1         |
| 58-60 | Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками.   | 3         |
| 61-63 | Техника защиты. Блокирование.  | 3         |
| 64-66 | Групповые действия игроков.  | 3         |
| 67-68 | Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи   | 2         |
| 69    | Командные действия. Прием подач.   | 1         |
| 70    | Контрольные игры и соревнования.   | 1         |

|         |   |            |
|---------|---|------------|
|         | <b>Баскетбол.</b>   | <b>32</b>  |
| 71-73   | Основы техники и тактики. Техника передвижения.   | 3          |
| 74-76   | Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.   | 3          |
| 77-79   | Техника нападения.  | 3          |
| 80-82   | Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока.                                | 3          |
| 83-85   | Ловля мяча одной рукой на уровне груди.   | 3          |
| 86-88   | Броски мяча двумя руками с места.   | 3          |
| 89-91   | Штрафной бросок   | 3          |
| 92-94   | Бросок с трех очковой линии.  | 3          |
| 95-97   | Ведение мяча с изменением высоты отскока и с изменением скорости.                                 | 3          |
| 98-99   | Обманные движения Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра | 3          |
| 100-102 | Учебная игра  |            |
|         | <b>ИТОГО:</b>   | <b>102</b> |
|         |   |            |

## **5. Формы контроля**

Контроль освоения курса «Спортивные игры» внеурочной деятельности осуществляется через участия в соревнованиях и контрольных нормативах сдачи ГТО

## Список литературы:

1. Внеурочная деятельность учащихся .Спортивные игры: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», 1976. 111с. авт.:В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.- 112с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.
5. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.- (Стандарты второго поколения).
6. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физическая культура и спорт, 1983.-144с.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.- 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.-480 с.