

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и науки Алтайского края  
Комитет по образованию Администрации Ребрихинского района  
МКОУ "Зеленорощинская СОШ"

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО ЕМЦ  
Протокол № 1 от «30» 08  
2024 г.

СОГЛАСОВАНО  
Ответственная по УВ

Иост Л.И.  
«02» 09 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор

Панина Г.А.  
Приказ №71/1 от «02» 09  
2024 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности основного общего образования

«Спортивные игры»

для учащихся 5-6 классов

на 2024-2025 учебный год

Рабочую программу составил  
учитель физической культуры  
Уланов Алексей Викторович

## Пояснительная записка

Рабочая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Спортивные игры» предназначена для организации занятий по внеурочной деятельности школьников. Данная программа рассчитана для обучающихся 5-6 классов с различным уровнем физической подготовки, относящихся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющих медицинский допуск врача.

### Цели и задачи

**Цель** – развитие личности на основе единства интеллектуального, физического и духовного развития

Программный материал предполагает решение следующих **основных задач**:

- укрепление здоровья и повышения работоспособности у школьников, ознакомление с историей возникновения спортивных игр, освоение техники и тактики игры, ознакомление с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

### Формы организации работы с учащимися

**Фронтальная** – класс размещается в шеренгах, в колоннах, по кругу и т. п., так чтобы выполнять одно и то же задание всем вместе.

**Групповая** – класс делится на группы (отделения, звенья, команды), каждая из которых выполняет свое задание.

**Станционная** – по типу круговой тренировки, класс разбивается на такое количество групп, сколько организуется станций, учащиеся последовательно переходят от одной станции к другой, совершая круг или несколько кругов.

**Индивидуальная** – отдельное задание для того или иного ученика, в соответствии с которым он и размещается на площадке, в зале.

### Методы и приёмы обучения:

**Словесные** (объяснение, беседа, распоряжение, команда), наглядные (показ упражнения учителем или учеником)

**Практические** (практические выполнения упражнений).

**Игровой метод.**

**Соревновательный метод.**

**Метод упражнения**

### Место учебного курса в учебном плане.

Учебная нагрузка определена из расчёта 1 час в неделю. Таким образом, общий объём занятий составляет 34 часа

## Планируемые результаты.

### Личностные результаты изучения предмета.

#### Базовый уровень

Выпускник научится

безопасности во время выполнения упражнений.

В области познавательной культуры:

- овладеет знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- овладеет знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

В области нравственной культуры:

- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.

В области трудовой культуры:

- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- соблюдать правила безопасности. В области эстетической

культуры:

- длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- сформирует потребность иметь хорошее телосложение в соответствии принятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание.

В области физической культуры:

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и

## **Повышенный уровень**

Выпускник получит возможность научиться

В области познавательной культуры:

- овладеет знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- овладеет умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- культуре движений, умению передвигаться легко, красиво, непринуждённо. В области

коммуникативной культуры:

- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

## **Метапредметные результаты**

### **Базовый уровень**

Выпускник научится

В области познавательной культуры:

- овладеет сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимать здоровье как одно из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность.

В области нравственной культуры:

- бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья

- проявлять уважительное отношение к окружающим, товарищам по команде соперникам, проявлять культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретать умения планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.

В области эстетической культуры:

- знать факторы, потенциально опасные для здоровья и об их опасных последствиях;
- понимать культуру движений человека, постигать значение овладением жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя их целесообразности и эстетической привлекательности.

В области коммуникативной культуры:

- владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение;
- овладеет умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

В области физической культуры:

- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владеть умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры,

активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

## **Повышенный уровень**

Выпускник получит возможность научиться

В области познавательной культуры:

- понимать физическую культуру как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения.

В области нравственной культуры:

- ответственному отношению к порученному делу, проявлению дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

закреплять умения поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования

занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- воспринимать спортивное соревнование как культурно-массовое зрелищное мероприятие, проявлять адекватные нормы поведения, неантагонистические способы общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- овладеет умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку

зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

## **Предметные результаты**

### **Базовый уровень**

В области познавательной культуры:

- получит знания по истории развития спорта и олимпийского движения, оположительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- получит знания об основных направлениях развития физической культуры, их целях, задачах и формах организации.

В области нравственной культуры:

- проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательно и уважительно относиться к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения.

В области трудовой культуры:

- преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры:

организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки,

подбирать комплексы упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития.

В области коммуникативной культуры:

- интересно и доступно излагать знания о физической культуре и спорте, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- определять задачи занятий физическими упражнениями, включенными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить.

В области физической культуры:

- отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаляющих

процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.

### **Повышенный уровень**

В области познавательной культуры:

- получит знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, вести дневник самонаблюдения.

## Содержание тем учебного курса

№ п. п	Наименование разделов (тем)	Содержание	Характеристика видов деятельности учащихся	Количество часов
	Спортивные игры (баскетбол)	Стойки игрока. Перемещения в стойке. Ведение мяча на месте и в движении. Передача и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками от груди. Вырывание и выбивание мяча. Игра с элементами баскетбола.	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и исправляя типичные ошибки. Соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	14
2.	Спортивные игры (волейбол)	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед и над собой. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Игра с элементами волейбола.	Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и исправляя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдая правила безопасности.	14
3.	Спортивные игры (футбол)	Перемещения, ускорения, остановки игрока. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Передачи мяча. Ведение мяча. Остановки мяча. Игра по упрощенным правилам.	Овладевают основными приёмами игры в футбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и исправляя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдая правила безопасности.	6
	Всего			34

Календарно-тематическое планирование

№ п.п	Тема	Дата проведения	
		План.	Факт.
Баскетбол – 14 часов.			
1.	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижения игрока.		
2.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте.		
3.	Ведение мяча. Передача и ловля мяча двумя руками.		
4.	Ведение мяча на месте и в движении. Игра с элементами баскетбола.		
5.	Бросок двумя руками от груди. Игра с элементами баскетбола.		
6.	Ведение и бросок мяча. Игра с элементами баскетбола.		
7.	Ведение мяча в высокой и низкой стойке. Игра с элементами баскетбола.		
8.	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Игра с элементами баскетбола.		
9.	Бросок мяча двумя руками от груди с места. Игра с элементами баскетбола.		
10.	Бросок мяча двумя руками от груди в движении. Игра с элементами баскетбола.		
11.	Вырывание и выбивание мяча. Игра с элементами баскетбола.		
12.	Вырывание и выбивание мяча. Игра с элементами баскетбола.		
13.	Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.		
14.	Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.		
Волейбол – 14 часов.			
15.	Волейбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке.		

16.	Стойка игрока и перемещения в стойке.		
17.	Передача мяча двумя руками сверху.		
18.	Передача мяча двумя руками сверху над собой.		
19.	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.		
20.	Нижняя прямая подача. Игра с элементами волейбола.		
21.	Нижняя прямая подача. Игра с элементами волейбола.		
22.	Прием мяча двумя руками снизу. Игра с элементами волейбола.		
23.	Прием мяча двумя руками снизу. Игра с элементами волейбола.		
24.	Нижняя прямая подача и прием мяча. Игра с элементами волейбола.		
25.	Нижняя прямая подача и прием мяча. Игра с элементами волейбола.		
26.	Сочетание приемов: подача – прием – передача. Игра с элементами волейбола.		
27.	Игра по упрощенным правилам.		
28.	Игра по упрощенным правилам.		
Футбол – 6 часов.			
29.	Футбол. Перемещения и остановки игрока.		
30.	Передачи мяча на месте и в движении.		
31.	Передача и остановка мяча.		
32.	Передача и остановка мяча.		
33.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу.		
34.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу.		
35.	Игра по упрощенным правилам.		
Всего – 34 часа			



