

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
города Ростова-на-Дону  
«Гимназия № 76 имени Героя Советского Союза Никандровой А.А.»**

Приложение № 2  
к Основной образовательной программе ООО  
Приказ № 423 от 29 августа 2024 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«Спортивные игры»**

**5 класс**

2024 г.

**Программа внеурочной деятельности по спортивно- оздоровительному направлению «Спортивные игры» в 5 классах** подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания. Содержание программы «Спортивные игры» полностью соответствует целям и задачам образовательной программы основного общего образования МАОУ «Гимназия № 76». Создание единой системы урочной и внеурочной работы по предмету - основная задача учебно-воспитательной деятельности образовательной организации. Программа «Спортивные игры» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей. Курс введён в часть учебного плана, формируемого участниками образовательного процесса в рамках спортивно-оздоровительного направления.

## **1. Пояснительная записка**

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации. Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту. Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса. Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы.

В программе отражены основные **принципы** спортивной подготовки воспитанников:

*Принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи

**Цель программы внеурочной деятельности «Спортивные игры»:** укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими **задачами**:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;

- обучение техники и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» предназначена для обучающихся 5 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в 5 классах, всего 34 часов в год. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует

рекомендациям СанПиН, т.е. 40 минут. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

<b>Формы проведения занятий и виды деятельности</b>	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирования культуры здоровья – отношение к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознание ценности человеческой жизни.

**Метапредметные результаты:**

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

**Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:**

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1.Самоопределение 2.Смысло- образование	1.Соотнесение известного и неизвестного 2.Планирование 3.Оценка 4.Способность к волевому усилию	1.Формулирование цели 2.Выделение необходимой информации 3.Структурирование 4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи 5.Рефлексия 6.Анализ и синтез 7.Сравнение 8.Классификация 9.Действия постановки и решения проблемы	1.Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами 2.Постановка вопросов 3.Разрешение конфликтов

**Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдёт уменьшение пропусков по причине болезни и произойдёт увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром;
- первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

**Основной показатель реализации программы «Спортивные игры»** - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях. Программа предполагает безотметочное посещение занятий учащимися.

## **Способы проверки результатов**

- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей(ежегодно);
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно);
- анкетирование;
- участие в соревнованиях;
- сохранность контингента;
- анализ уровня заболеваемости воспитанников.

**Промежуточная аттестация** обучающихся проводится в конце года по результатам соревнований разного уровня.

### ***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.

#### ***Баскетбол***

*Основы знаний.* Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

*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.

#### ***Волейбол***

*Основы знаний.* Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

*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?».

## Футбол

*Основы знаний.* Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

*Специальная подготовка.* Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

### Календарно-тематическое планирование

#### 5 класс

**Количество часов: 35**

№ п/п	Тема занятия	Дата		Формы организации деятельности	Виды деятельности
		план.	факт.		
	<b>Баскетбол (технические действия) 12 час</b>				
1.	Стойки баскетболиста			Однонаправленные занятия	Основы знаний. ПТБ. Стойки игрока.
2.	Перемещения баскетболиста			Однонаправленные занятия	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
3.	Остановка «прыжком»			Однонаправленные занятия	Остановка «прыжком». Повороты без мяча и с мячом.
4	Остановка «В два шага»			Комбинированные занятия	Остановка «В два шага». Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)
5	Передачи мяча			Однонаправленные занятия	Передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)
6.	Ловля мяча			Однонаправленные занятия	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)

7.	Ведение мяча			Однонаправленные занятия	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.
8	Броски в кольцо			Однонаправленные занятия	Броски одной рукой и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра.
9	Подвижные игры			Целостно-игровые занятия	Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки»)
10	Подвижные игры			Целостно-игровые занятия	Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.)
11	Подвижные игры			Целостно-игровые занятия	Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.)
12	Подвижные игры			Целостно-игровые занятия	Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.)
	<b>Волейбол – 12 час</b>				
1	Перемещения			Комбинированные занятия	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.).
2	Перемещения			Комбинированные занятия	Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот,

3	Передача			Однонаправленные занятия	Передача мяча сверху двумя руками на месте после перемещения вперед.
4	Передача			Однонаправленные занятия	Передача двумя руками сверху в парах. Передача мяча над собой. Так же через сетку. Игра по правилам в пионербол, игровые задания.
5	Передача			Однонаправленные занятия	Передача двумя руками сверху в парах. Передача мяча над собой. Так же через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игровые задания.
6	Нижняя прямая подача с середины площадки			Однонаправленные занятия	Нижняя прямая подача мяча с расстояния трёх-шести метров от сетки.
7	Нижняя прямая подача с середины площадки			Однонаправленные занятия	Нижняя прямая подача мяча с расстояния трёх-шести метров от сетки.
8	Приём мяча			Однонаправленные занятия	Приём мяча снизу двумя руками на собой и на сетку.
9	Приём мяча			Однонаправленные занятия	Приём мяча снизу двумя руками на собой и на сетку. Приём подачи.
10	Подвижные игры и эстафеты			Целостно-игровые занятия	Подвижные игры, эстафеты.
11	Подвижные игры и эстафеты			Целостно-игровые занятия	Подвижные игры, эстафеты.
12	Подвижные игры и эстафеты			Целостно-игровые занятия	Подвижные игры, эстафеты.
<b>Футбол-11 час</b>					
1	Стойки и перемещения			Однонаправленные занятия	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты и различных положений.
2	Стойки и перемещения			Однонаправленные занятия	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений(перемещения, остановки, повороты, ускорения).
3	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одно-двух шагов			Однонаправленные занятия	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного – двух шагов.
4	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся на встречу			Однонаправленные занятия	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного – двух шагов. Выбрасывание из – за «боковой» линии.

5	Передачи мяча			Однонаправленные занятия	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах.
6	Передачи мяча			Однонаправленные занятия	Передачи мяча в парах. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка.
7	Передачи мяча			Однонаправленные занятия	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка. Игры и игровые задания.
8	Подвижные игры			Целостно-игровые занятия	Подвижные игры: «точная передача», «попади в ворота».
9	Подвижные игры			Целостно-игровые занятия	Подвижные игры: «точная передача», «попади в ворота».
10	Подвижные игры			Целостно-игровые занятия	Подвижные игры: «точная передача», «попади в ворота».
11	Подвижные игры			Целостно-игровые занятия	Подвижные игры: «точная передача», «попади в ворота».
	<b>Физическая подготовка в процессе занятий</b>				
	<b>Итого -35</b>				

