



## Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности в 5 классе составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО); образовательной программы основного общего образования учебного плана по ВД МБОУ «СОШ №1», рабочей программы по предмету «Физическая культура» под редакцией авт.М.Я.Виленского 2019г.

Общее количество часов – 34 (1 часа в неделю).

Данная программа рассчитана на один учебный год.

### Планируемые результаты освоения содержания занятий

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного курса по внеурочной деятельности «Спортивные игры».

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.
- **Метапредметные результаты характеризуют** сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:
  - умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
  - умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- **Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного курса по внеурочной деятельности.

Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий, физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений,

ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

## Содержание занятий

### Раздел 1. Знания о физической культуре

Зарождение спортивных игр и волейбола в России. Инструктаж по Т.Б. при занятиях волейболом. Организационно-методические требования во время проведения внеклассных часов. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Цель:** Ознакомление с историей развития спортивных игр и волейбола в России. Изучить основные способы регулирования физической нагрузки; вредные привычки, режим дня и здоровый образ жизни; правила гигиены; уметь оказывать доврачебную помощь, планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.

### Раздел 2. Физическое совершенствование.

**1.1. Баскетбол.** Стойки и передвижения игрока. Передача мяча различным способом. Быстрый прорыв 2х1. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Штрафной бросок. Тактические действия в игре.

**1.2. Волейбол.** Правила игры. Тактические действия в игре. Стойка и передвижения игрока. Передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); Нижняя и верхняя подачи. Тактические действия в игре.

**Цель:** приобщение обучающихся к здоровому образу жизни посредством углубленного изучения спортивной игры волейбол и баскетбол.

## Тематическое планирование занятий

№ п/п	Тема раздела	Кол-во часов	Планируемые образовательные результаты учащихся
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре. 1 часа</b>			
1.1	<b>Основы знаний о физической культуре</b>	1	<u>Ученик научится:</u> - ориентироваться в понятиях зарождение спортивных игр на территории Древней Руси, характеризовать роль и значение подвижных и спортивных игр, занятий спортом для укрепления здоровья; Изучить правила игры волейбол и баскетбол.

			<p><u>Ученик получит возможность научиться</u></p> <p>Соблюдать ТБ при занятиях игровыми видами спорта.</p> <p>- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p>
<b>Раздел 2. Физическое совершенствование (34 часа)</b>			
<b>2.1</b>	Баскетбол	19	<p><u>Ученик научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– иметь общее представления: об истории развития игры баскетбол; о технике безопасности при занятиях баскетболом.</li> <li>– Знать терминологию в баскетболе.</li> <li>– основные приемы в баскетболе;</li> <li>– влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств;</li> <li>– правила игры, организация и проведения соревнований;</li> <li>– иметь общее представления: об истории развития игры баскетбол; о технике безопасности при занятиях баскетболом.</li> <li>– Знать терминологию в баскетболе.</li> <li>– основные приемы в баскетболе;</li> <li>– влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств;</li> <li>– правила игры, организация и проведения соревнований;</li> </ul> <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– соблюдать правила ТБ при занятиях баскетболом.</li> <li>– выполнять технические приемы в игре;</li> <li>– выполнять основные приемы в баскетболе: стойки и передвижения игрока, ведение мяча, с изменением скорости. Ловля и передачи мяча разными способами. Броски мяча в корзину, штрафные броски, выполнять действие в защите, нападение.</li> <li>– научиться применять терминологию в баскетболе и правила игры, судить игру;</li> <li>– научиться правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>– формировать умения планировать общую цель и пути её достижения;</li> <li>- преобразовывать информацию из одной формы в</li> </ul>

			другую на основе заданий, данных учителем.
2.2	Волейбол	13	<p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– соблюдать правила ТБ при занятиях волейболом;</li> <li>– выполнять технические приемы в игре;</li> <li>– формировать умения планировать общую цель и пути её достижения;</li> </ul> <p>преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем.</p> <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <p>-соблюдать правила ТБ при занятиях волейболом;</p> <p>- выполнять технические приемы в игре;</p> <p>выполнять основные приемы в волейболе: стойки и передвижения игрока, перемещение в стойке. Передача, прием двумя руками сверху и снизу на месте. Выполнить подачу мяча снизу, сверху, нападающий удар;</p> <p>выполнять технические приемы в игре;</p> <p>подвижные игры с элементами волейбола;</p> <p>развивать физические качества и физические способности при занятии волейболом;</p> <p>применять терминологию в волейболе и правила игры, уметь судить игру</p> <p>правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности</p> <p>преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем.</p>
	ИТОГО:	34	

## Календарно-тематическое планирование 5 класс

№	Содержание	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту	Примечание
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре ( 1час)</b>					
1	Зарождение спортивных игр на территории Древней Руси.  Инструктаж по Т.Б. на уроках физической культуры. Организационно-методические требования во время проведения внеклассных часов. ТБ при занятиях игровыми видами спорта.	1	05.09		
<b>Раздел 2.Физическое совершенствование (33 часа)</b>					
2-3-4	Волейбол	17	12.09 19.09 26.09		
	Инструктаж по ТБ при занятиях волейболом. Передачи и ловля мяча в парах. Стойка волейболиста. Подача через волейбольную сетку. Разучивание правил игры «Мини-волейбол»	3			
5-6	Подача через волейбольную сетку. Передача мяча, подброшенного партнёром. Правила игры «Мини-волейбол».	2	03.10 10.10		

7-8	Передачи у стены, в парах, в парах через сетку. Игра «Мини-волейбол».	2	17.10 24.10		
9-10-11	Разучивание правил игры Волейбол Учебная игра.	3	07.11 14.11 21.11		
12	Стойка игрока (исходное положение). Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд Правила игры в «Мини-волейбол»	1	28.11		
13	Стойка игрока (исходное положение). Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд Правила игры в «Мини-волейбол»	1	05.12		
14	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Эстафеты с мячом. Учебная игра «Мини- волейбол»	2	12.12 19.12		
15	Совершенствование элементарных умений в работе с волейбольным мячом. Учебная игра «Мини-волейбол»	1	26.12		

16	Совершенствование элементарных умений в работе с волейбольным мячом. Учебная игра «Мини-волейбол»	1	16.01		
17	Совершенствование элементарных умений в работе с волейбольным мячом. Учебная игра «Мини-волейбол»	1	23.01		
18-19-20	<b>Подвижные игры с элементами баскетбола.</b>	<b>13</b>			
	Инструктаж по Т.Б. при занятиях баскетболом. Развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении.	3	30.01 06.02 13.02		
21-22-23	Ведение мяча на месте и в движении с высоким, средним и низким отскоком. Развитие координационных способностей	3	20.02 27.02 06.03		
24-25-26	Закрепление держания, ловли, передачи, бросков и ведения мяча. Игра "Снайперы" Учебная игра.	3	13.03 20.03		
27-28-29	Совершенствование тактических действий в защите и нападении, бросков. Учебная игра мини баскетбол.	3	03.04 10.04 17.04		
30-31-33	Закрепление держания, ловли, передачи, бросков и ведения мяча. Учебная игра.	3	24.04 15.05 22.05		
34	Учебная игра мини-баскетбол.	1	29.05		
	Итого :34 часов				

## **Учебно-методический комплект :**

1. Интернет ресурсы.
2. Портных Ю.И. Спортивные игры. М., 2019г.
3. Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 классы».
4. Л.Б.Кофман, Г.И.Погадаев, «Настольная книга учителя физической культуры», издательство «Физкультура и спорт», 2019 год;
5. А.П.Матвеев, Т.В.Петрова, «Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре» издательство «Просвещение», 2019г.;
6. Примерная программа по волейболу для детско-юношеских школ. - М. 2019г;
7. С.М.Зверев, «Типовые программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ», М., «Просвещение», 20018 год.
8. Журналы «Физическая культура в школе», «Народное образование»

## **Учебно-методическое обеспечение.**

### **1. Методы обучения**

- **Практические:**

- разучивание по частям;
- разучивание в целом;
- игровой;
- соревновательный.

### **Методы использования слова:**

- рассказ;
- описание;
- объяснение;
- беседа;
- разбор;
- задание;
- указание;
- оценка;
- команда;
- подсчет.

### **Методы наглядного восприятия:**

- показ;
- демонстрация (схем, игровых комбинаций);
- звуковая и световая сигнализации.

### **2. Способы выполнения упражнений: одновременный, поточный, поочередный.**

### **3. Методы организации занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный.**

### **4. Формы подведения итогов: текущий и итоговый в форме контрольных тестов и упражнений, проведение соревнований.**

### **5. Материально-техническое обеспечение: спортивный инвентарь и оборудование.**