

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 19 «Выбор»
НАХОДКИНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

Является частью содержательного раздела
ООП ООО,
утверждённой приказом
МАОУ «СОШ №19 «Выбор» НГО
№ 162-АР от 30.08.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Спортивные игры».

Спортивно-оздоровительное направление.

5 класс

Срок реализации программы: 1 года

Составитель:
Еманова Юлия Евгеньевна,
учитель физической культуры

г. Находка

2023г.

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 5 класса. В программу вошли основы знаний по основным игровым видам спорта в программах физического воспитания учащихся. В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики основных игровых видов спорта игры, развитию физических способностей.

Место курса в учебном плане. В соответствии с планом внеурочной деятельности основного общего образования школы на 2023-2024 уч.год, годовым календарным графиком на 2023-2024 учебный год на реализацию курса отводится 34 час (1 час в неделю).

Виды деятельности на занятиях:

1. Спортивно-оздоровительная (комплексы ОФП, дыхательная гимнастика).
2. Игровая (игры).
3. Познавательная (техника безопасности, всевозможная информация о спорте, спортивных достижениях, проекты).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Освоение курса «Спортивные игры» вносит существенный вклад в достижение **личностных результатов** среднего образования. *Личностные универсальные учебные действия* обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся (умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, знание моральных норм и умение выделить нравственный аспект поведения) и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях.

У обучающихся будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно – познавательные и внешние мотивы;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;
- учебно – познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи;
- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;
- развитие этических чувств – стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- установка на здоровый образ жизни;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживания им.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- внутренней позиции школьника на основе положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно – познавательных мотивов и предпочтений социального способа оценки знаний;
- адекватного понимания дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- установка на здоровый образ жизни и реализации в реальном поведении и поступках;

Метапредметные результаты

Раздел «Регулятивные универсальные учебные действия»

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свое действие с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый контроль по результату;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- различать способ и результат действия;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;

Обучающийся получит возможность научиться:

- адекватно воспринимать предложения учителей, товарищей по исправлению допущенных ошибок;
- выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить,
- устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;
- соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;
- активизация сил и энергии, к волевому усилию в ситуации мотивационного конфликта;
- концентрация воли для преодоления физических препятствий;

Раздел «Познавательные универсальные учебные действия»

Обучающийся научится:

- осуществлять поиск информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- устанавливать причинно – следственные связи;

Раздел «Коммуникативные универсальные учебные действия»

Обучающийся научится:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в

том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приводить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- контролировать действия партнеров;
- использовать речь для регуляции своего действия;

Обучающийся получит возможность научиться:

- слушать собеседника;
- определять общую цель и пути ее достижения;
- осуществлять взаимный контроль,
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,
- оказывать в сотрудничестве взаимопомощь;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности,
- прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения
- разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.

Оценивание результатов деятельности:

- физическая подготовленность;
- практические умения и навыки;
- теоретические знания;
- динамика (прирост) оцениваемых параметров.

Содержание курса внеурочной деятельности

Разделы программы	Темы раздела	Основное содержание по темам	Универсальные виды деятельности
№1. Основы теоретических знаний	Краткая характеристика игровых видов спорта Требования к технике безопасности.	Инструктаж по технике безопасности. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. <i>Познай себя</i> Ростовесовые	Изучают историю игровых видов спорта и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Раскрывают значение техники безопасности в спортивном зале и при проведении спортивных игр Составляют личный план

		показатели.	физического самовоспитания.
№2. Основы техники и тактики игры в баскетбол	Обучение и совершенствование навыков бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
	Тактика игры в баскетбол.	Тактика свободного нападения. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Быстрый прорыв (2:1)	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
	Закрепление пройденных тем и применение их на практике.	Действия одного защитника против двух нападающих. . Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
	Товарищеские игры.	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игра по правилам мини-баскетбола.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.. Используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
	Техника нападения.	Инструктаж по ТБ на занятиях	Описывают технику изучаемых игровых

№3. Основы техники и тактики игры в волейбол	Действия без мяча. Перемещения и стойки.	волейболом. Правила игры. Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах.	приёмов и действий, осваивают их самостоятельно. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.	Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола (верхней и нижней передачами мяча)	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.	. Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6.3,4 и 6.3,2. Учебная игра по упрощенным правилам	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.
	Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.	Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча. Учебная игра с заданием	Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения.

Тематическое планирование

№	Раздел	Количество часов
1	Основы теоретических знаний	1
2	Основы техники и тактики игры в баскетбол	8
3	Основы техники и тактики игры в волейбол	25
	Итого	34

Календарно – тематическое планирование

№	Раздел	Количество часов	Название темы	Дата проведения
1.	№1. Основы теоретических знаний	1	Краткая характеристика изучаемых видов спорта. Требования к технике безопасности.	
2.	№2. Основы техники и тактики игры в баскетбол	1	Общая физическая подготовка Единая спортивная классификация.	
3.		1	Общая физическая подготовка	
4.		1	Специальная физическая подготовка	
5.		1	Перемещения, остановки, повороты игрока	
6.		1	Ловля и передача мяча	
7.		1	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	
8.		1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке	
9.		1	Броски одной и двумя руками с места и в движении	
10.		№3. Основы техники и тактики игры в волейбол	1	Тактика свободного нападения. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Совершенствование техники передвижения при нападении.

11.		1	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	
12.		1	Быстрый прорыв (2:1) Действия одного защитника против двух нападающих.	
13.		1	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	
14.		1	Вырывание и выбивание мяча. Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	
15.		1	Перехват мяча Индивидуальные действия при нападении.	
16.		1	Совершенствование тактических действий в нападении	
17.		1	Совершенствование техники ловли и передачи мяча в игре	
18.		1	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков. Учебная игра	
19.		1	Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	
20.		1	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	
21.		1	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении».	

22.		1	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Учебная игра	
23.		1	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Учебная игра	
24.		1	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. Учебная игра	
25.		1	Командные действия в нападении. Учебная игра	
26.		1	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	
27.		1	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	
28.		1	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита. Учебная игра	
29.		1	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	
30.		1	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры	
31		1	Учебная игра	
32		1	Учебная игра	
33		1	Контрольные испытания. Учебная игра	
34		1	Учебная игра	

	Итого 34 час			
--	---------------------	--	--	--