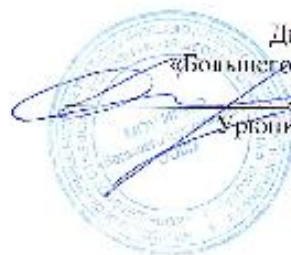


УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ ИРКУТСКОГО РАЙОНА  
Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Иркутского районного муниципального образования  
«Большеголоустенская основная общеобразовательная школа»

Рассмотрена и одобрена на  
педагогическом совете  
МОУ ИРМО «Большеголоустенская  
ООШ» протокол № 19 от 30.08.2022г.

Утверждено приказом № 509  
от 30.08.2022г.



Директор МОУ ИРМО  
«Большеголоустенская ООШ»  
Д.А. Баендаева -  
Урбинина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности по спортивным подвижным играм

для 5 класса

Количество часов: 34 часа.

Учитель: Пастухов Андрей Вячеславович

## **Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению в 5 классе подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания. Программа разработана на основе примерной учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич. -М.: Просвещение, 2015).

Программа 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. 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.

Цель программы внеурочной деятельности по спортивным подвижным играм: 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 гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- развитие двигательных качеств: координации, ловкости, выносливости;
- привить обучающимся любовь и потребность к занятиям физкультурой и спортом.

### **Планируемые результаты освоения курса.**

#### **Предметные**

##### **Обучающийся получит знания:**

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;

##### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- названиям разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- находить наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- выполнять упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- изучить основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жестах судьи спортивных игр;
- игровым упражнениям, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр.
- играть в баскетбол, футбол, волейбол, лапту, снайпер по упрощенным правилам;

## **Метапредметные**

### ***Познавательные УУД***

#### **Обучающийся научится:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.
- организовывать и проводить спортивные игры, соблюдать правила взаимодействия с игроками.

### ***Регулятивные УУД***

#### **Обучающийся научится:**

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;

### ***Коммуникативные УУД:***

#### **Обучающийся научится:**

- организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- понимать причины успеха/неуспеха внеурочной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

## **Личностные**

### **У обучающихся будут сформированы:**

- готовность и способность к саморазвитию;
- установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Обучающийся получит возможность для формирования:**

- умения активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; положительные

качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

### Содержание курса с указанием видов деятельности и форм организации

Спортивные игры	Содержание	Виды деятельности и формы организации
Баскетбол	<p>Групповые, индивидуальные и командные действия в нападении и защите. Стойки баскетболиста. Остановка прыжком. Остановка в два шага. Ловля и передача мяча. Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной рукой с места. Броски мяча в корзину в движении; бросок в корзину одной рукой после ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Сочетание пройденных элементов. Бросок по кольцу после ведения и остановки. Штрафной бросок. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.</p>	<p>Групповые, индивидуальные и командные действия Учебная игра</p>
Волейбол	<p>Стойка волейболиста. Нижняя и верхняя подача мяча. Прием. Передача. Овладение техникой и тактикой игры. Учебная двухсторонняя игра в волейбол по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.</p>	<p>Групповые, индивидуальные и командные действия Учебная игра</p>
Футбол	<p>Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру.</p> <p>Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.</p> <p>Остановка мяча. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча на месте, в движении вперёд и назад. Остановка внутренней</p>	<p>Групповые, индивидуальные и командные действия Учебная игра</p>

	<p>стороной стопы и грудью летящего мяча на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.</p> <p>Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочерёдно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки).</p> <p>Обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или</p> <p>остановки - неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу</p> <p>вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру.</p> <p>Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность.</p> <p>Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря.</p> <p>Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега).</p> <p>Бросок мяча одной рукой из- за плеча на точность.</p> <p>Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность</p> <p>Учебная игра в футбол по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.</p>	
Лапта	<p>Правила игры. Удары по мячу деревянной битой. Броски мяча. Ловля мяча. Овладение техникой и тактикой игры. Учебная двухсторонняя игра в лапту, с соблюдением основных правил.</p>	<p>Групповые, индивидуальные и командные действия</p> <p>Учебная игра</p>
Снайпер	<p>Правила игры. Броски мяча. Ловля мяча. Овладение техникой и тактикой игры. Учебная двухсторонняя игра в снайпер, с соблюдением основных правил.</p>	<p>Групповые, индивидуальные и командные действия</p> <p>Учебная игра</p>

### Тематический план

Спортивные игры	Количество часов
Баскетбол	7
Волейбол	7
Футбол	7

Лапта	7
Снайпер	6
ИТОГО	34

### Календарно-тематическое планирование

№ п\п	Тема урока	Количество часов
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными подвижными играми. История возникновения спортивных игр. Подвижные игры: лапта, снайпер	1
2	Подвижные игры: лапта, снайпер.	1
3	Подвижные игры: лапта, снайпер.	1
4	Передачи мяча. Учебная игра	1
5	Ловля мяча. Учебная игра: снайпер, лапта	1
6	Баскетбол. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Учебная игра	1
7	Броски в кольцо. Учебная игра	1
8	Игра в защите. Учебная игра	1
9	Игра в нападении.	1
10	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1
11	Игры: баскетбол, снайпер	1
12	Игра Снайпер	1
13	Волейбол. История возникновения волейбола. Правила игры. Учебная игра.	1
14	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
15	Закрепление техники передачи. Верхняя прямая подача.	1
16	Верхняя прямая подача. Индивидуальные тактические действия в защите.	1
17	Верхняя прямая подача.	1
18	Индивидуальные тактические действия.	1
19	Прием мяча.	1
20	Прием подачи.	1
21	Закрепление техники приема мяча с подачи.	1
22	Подвижные игры. Снайпер, лапта	1
23	Эстафеты с мячом. Игры: снайпер, лапта	1
24	Перемещение на площадке. Спортивная игра	1

	«Пионербол».	
<b>25</b>	История возникновения футбола. Остановка катящегося мяча. Учебная игра.	1
<b>26</b>	Ведение мяча.	1
<b>27</b>	Удары по мячу.	1
<b>28</b>	Вбрасывание и отбор мяча.	1
<b>29</b>	Техника игры в футбол.	1
<b>30</b>	Тактика игры в футбол.	1
<b>31</b>	Правила игры в футбол. Подвижные игры: «Лапта», «Снайпер», «Футбол».	1
<b>32</b>	Подвижные игры: «Лапта», «Снайпер», «Футбол».	1
<b>33</b>	Подвижные игры: «Лапта», «Снайпер», «Футбол».	1
<b>34</b>	Подвижные игры: «Лапта», «Снайпер», «Футбол».	1
<b>Итого 34 часа</b>		