

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности
«Спортивные игры»
основное общее образование
5 класс

Направление «Развитие творческих потребностей и физического
развития обучающихся»

г. Братск 2023

I. Планируемые результаты курса внеурочной деятельности

Личностные:

формируются в ходе изучения физической культуры и отражают:

- проявление мотивации учебно-познавательной деятельности и личностного смысла учения, которые базируются на необходимости постоянного расширения знаний для решения новых учебных задач и на интересе к курсу внеурочной деятельности;
- знание истории создания спортивных игр баскетбол, волейбол;
- освоение положительного и позитивного стиля общения со сверстниками и взрослыми в школе и дома;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

Предметные:

Знания о физической культуре

Ученик научится:

- характеризовать роль и значение спортивных игр (волейбол, баскетбол) в развитии физических способностей и совершенствования функциональных возможностей организма занимающихся;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий спортивными играми;
- ориентироваться в понятиях: «спортивные игры», «физическая подготовка»; «волейбол»; «баскетбол», «мяч», «сетка», «площадка», «партия», «защита», «нападение».
- определять упражнения для развития физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости) необходимых в игре баскетбол, волейбол;
- организовывать места занятий для спортивных игр (как в помещении, так и на открытом воздухе);

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять упражнения, развивающие физические качества (скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость);
- выявлять связь физической культуры с трудом

Способы физкультурной деятельности

Ученик научится:

- организовывать и проводить спортивные игры (баскетбол, волейбол) во время отдыха на открытом воздухе и в помещении;
- играть в волейбол, баскетбол с соблюдением основных правил;
- отбирать и выполнять подводящие упражнения для спортивных игр в соответствии с изученными правилами.

Ученик получит возможность научиться:

- вести видео- дневник по внеурочной деятельности, используя видеоролики игровых двигательных действий для совершенствования умений и навыков;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять технические приемы спортивных игр (ведение мяча, передачи и ловлю мяча, подачи мяча, бросок мяча в кольцо);
- выполнять индивидуальные действия игроков в спортивных играх;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств;

- выполнять тактические действия спортивных игр.

Ученик получит возможность научиться:

- фиксировать результаты наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять ведение, передачу, прием мяча в игре баскетбол, волейбол по упрощённым правилам;

Метапредметные:

Регулятивные УУД

- понимать и принимать учебную задачу, поставленную учителем;
- осуществлять пошаговый контроль своих действий под руководством учителя;
- понимать смысл выполнения самоконтроля и самооценки результатов своей учебной деятельности.
- понимать, принимать и сохранять различные учебно-познавательные задачи, составлять план действий для решения несложных учебных задач, проговаривая последовательность выполнения действий;
- фиксировать по ходу занятий удовлетворенность/ неудовлетворённость своей работой, адекватно относиться к своим успехам и неудачам, стремиться к улучшению результата на основе познавательной и личностной рефлексии.

Познавательные УУД

- добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений;
- бережному отношению к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям;
- находить и читать информацию, представленную разными способами (учебник, справочник, аудио и видео материалы и др.);
- понимать и выполнять несложные обобщения и использовать их для получения новых знаний;
- применять полученные знания в измененных условиях;

Коммуникативные УУД

- уважительно вести диалог с товарищами;
- принимать участие в работе в паре и в группе с одноклассниками: определять общие цели работы, намечать способы их достижения, анализировать ход и результаты проделанной работы под руководством учителя;
- включаться в диалог с учителем и сверстниками, в коллективное обсуждение проблем, проявлять инициативу и активности, в стремлении высказываться;
- интегрироваться в группу сверстников, проявлять стремление ладить с собеседниками, не демонстрировать превосходство над другими;
- оказывать помощь товарищу в случаях затруднений;
- признавать свои ошибки, озвучивать их, соглашаться, если на ошибки указывают другие.

II. Содержание курса внеурочной деятельности

Рабочая программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям развитию познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История создания игры волейбол, баскетбол»

«Спортивные игры» основные понятия: «спортивные игры», «физическая подготовка»; «волейбол»; «баскетбол», «мяч», «сетка», «площадка», «партия», «защита», «нападение».

Физическое развитие человека

Режим дня и его основное содержание

Организация самостоятельных занятий спортивными играми для формирования здорового образа жизни.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в занятия внеурочной деятельности по физической культуре. Это упражнения с мячами; упражнения на тренажерах; общефизическая подготовка; силовая подготовка;

Раздел «Физическое совершенствование» ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, укрепление здоровья. Раздел включает в себя ряд основных тем:

«Физкультурно-оздоровительная деятельность»

- оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели

«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»

Спортивные игры. Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость, координацию.

Баскетбол 17ч: овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек (стойка игрока, способы передвижения, остановка прыжком); ловля и передачи мяча (ловля и передача мяча двумя руками от груди); ведение мяча (ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; в движении по прямой; ведущей и неведущей рукой); броски мяча (броски двумя руками от груди с места, после ведения, после ловли); техника защиты (вырывание и выбивание мяча); тактика игры (тактика свободного нападения; тактика позиционного нападения; нападение быстрым прорывом); овладение игрой (игра по упрощенным правилам);

Волейбол 17ч: овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек (стойка игрока, способы передвижения, комбинации); передача мяча (передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения); овладение игрой (игры и игровые задания с ограниченным числом игроков, пионербол, игра по упрощенным правилам);

Методы и приемы работы

Занятия по программе «Волейбол», осуществляемые в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым воспитанием, содействуют всестороннему развитию школьников.

Форма проведения занятий: групповая с организацией индивидуальной работы внутри группы, в парах, подгруппах. Используется игровая деятельность, соревнования, спортивный марафон, походы, спортивно-оздоровительный квест, дни здоровья.

- словесные методы: объяснение, рассказ, беседа, и т.д.
- наглядные методы: показ упражнений, просмотр игр на дисках, слайдах и т.д.
- практические методы: метод упражнений и его варианты, метод многократного повторения упражнения, переменный, интегральный, игровой и соревновательный
- методы, круговой тренировки, дифференцированный.

III. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

№ пп	№ по теме урока	Наименование темы	Количество часов
Баскетбол 17ч			
1	1	ТБ на занятиях, цели и задача изучения курса спортивных игр, история создания игры баскетбол. Стойка игрока – высокая, средняя, низкая. Перемещение на площадке (шагом, бегом, приставным шагом), остановка.	1
2	2	Перемещение на площадке(шагом, бегом, приставным шагом), остановка. Ведение мяча стоя на месте, в движении(бегом, приставным шагом)	1
3	3	Физическое развитие человека- физические качества. Силовая подготовка, ведение мяча в движении	1
4	4	Силовая подготовка, ведение мяча в движении, остановка два шага	1
5	5	Передача мяча(двумя руками от груди, с отскоком от пола, правой левой рукой) на месте	1
6	6	Передача мяча после ведения, ближний бросок в кольцо	1
7	7	Силовая подготовка- упражнения с гантелями, ближний бросок в кольцо, игра «Мяч капитану»	1
8	8	Подводящие упражнения с мячом для развития ловкости, ближний бросок в кольцо, игра «Мяч капитану»	1
9	9	Подводящие упражнения с мячом для развития ловкости. Вырывание, выбивание мяча, игра «Мяч капитану»	1
10	10	Подводящие упражнения с мячом для развития ловкости. Ведение мяча, поворот игрока.	1
11	11	Два шага, бросок в кольцо, подбор мяча	1
12	12	Подводящие упражнения для развития координационных способностей, обманные действия, передача мяча за спиной, личная защита	1
13	13	Подводящие упражнения для развития координационных способностей, штрафной бросок	1
14	14	Бросок в кольцо, подбор мяча. Правила игры мини-баскетбола	1
15	15	Бросок в кольцо, подбор мяча, выход в свободную зону	1
16	16	Игровая деятельность, ОФП	1
17	17	Тактические действия в игре Б/бол	1
Волейбол 17ч			
1	1	ТБ на занятиях в/болом, история создания игры. Стойка игрока, перемещение на площадке (упражнение ёлочка)	1
2	2	Подводящие упражнения с в\мячом для развития ловкости. Верхняя передача над собой	1
3	3	Верхняя передача в парах, упражнения на развитие	1

		ловкости	
4	4	Верхняя передача в парах через сетку	1
5	5	Передача мяча через сетку в парах, правила игры пионербол	1
6	6	Верхняя передача в парах с перемещением , упражнения на развитие силовых качеств	1
7	7	Прием мяча, упражнения с набивными мячами. Игра пионербол	1
8	8	Прием мяча, упражнения с набивными мячами.	1
9	9	Подачи мяча, нижняя прямая, упражнения, развивающие координационные способности	1
10	10	Подачи мяча, нижняя прямая. Метание мяча в цель	1
11	11	Подачи мяча, нижняя прямая в заданную зону, развитие глазомера	1
12	12	Подачи мяча, в заданную зону, упражнения с отягощением	1
13	13	Действия игрока 3,2,4 зоны, игровая деятельность	1
14	14	Игровая деятельность, правила игры, ОФП	1
15	15	Игра по упрощённым правилам, прыжки на скакалке	1
16	16	Игра по упрощённым правилам, прыжки на скакалке	1
17	17	Игра по упрощённым правилам, ОФП- зачет	1

№ пп	№ по теме	Тема урока	Кол-во часов	Дата по плану	Дата фактически	Примечания
1. Баскетбол 17ч						
1	1	ТБ на занятиях, цели и задача изучения курса спортивных игр, история создания игры баскетбол. Стойка игрока – высокая, средняя , низкая. Перемещение на площадке (шагом, бегом, приставным шагом), остановка.	1			
2	1	Перемещение на площадке(шагом, бегом, приставным шагом), остановка. Ведение мяча стоя на месте, в движении(бегом, приставным шагом)	1			
3	1	Физическое развитие человека-физические качества. Силовая подготовка, ведение мяча в движении	1			
4	1	Силовая подготовка, ведение мяча в движении, остановка два шага	1			
5	1	Передача мяча(двумя руками от груди, с отскоком от пола, правой левой рукой) на месте	1			
6	1	Передача мяча после ведения, ближний бросок в кольцо	1			
7	1	Силовая подготовка-упражнения с гантелями, ближний бросок в кольцо, игра «Мяч капитану»	1			
8	1	Подводящие упражнения с мячом для развития ловкости, ближний бросок в кольцо, игра «Мяч капитану»	1			
9	1	Подводящие упражнения с мячом для развития ловкости. Вырывание, выбивание мяча, игра «Мяч капитану»	1			
10	1	Подводящие упражнения с мячом для развития ловкости.	1			

		Ведение мяча, поворот игрока.				
11	1	Два шага, бросок в кольцо, подбор мяча	1			
12	1	Подводящие упражнения для развития координационных способностей, обманные действия, передача мяча за спиной, личная защита	1			
13	1	Подводящие упражнения для развития координационных способностей, штрафной бросок	1			
14	1	Бросок в кольцо, подбор мяча. Правила игры мини-баскетбола	1			
15	1	Бросок в кольцо, подбор мяча, выход в свободную зону	1			
16	1	Игровая деятельность, ОФП	1			
17	1	Тактические действия в игре Б/бол	1			
2. Волейбол 17ч						
18	2	ТБ на занятиях в/болом, история создания игры. Стойка игрока, перемещение на площадке (упражнение ёлочка)	1			
19	2	Подводящие упражнения с в\мячом для развития ловкости. Верхняя передача над собой	1			
20	2	Верхняя передача в парах, упражнения на развитие ловкости	1			
21	2	Верхняя передача в парах через сетку	1			
22	2	Передача мяча через сетку в парах, правила игры пионербол	1			
23	2	Верхняя передача в парах с перемещением, упражнения на развитие силовых качеств	1			
24	2	Прием мяча, упражнения с набивными мячами. Игра пионербол	1			
25	2	Прием мяча, упражнения с набивными мячами.	1			
26	1	Подачи мяча, нижняя прямая, упражнения, развивающие координационные способности	2			

27	1	Подачи мяча, нижняя прямая. Метание мяча в цель	2			
28	6	Подачи мяча, нижняя прямая в заданную зону, развитие глазомера	2			
29	6	Подачи мяча, в заданную зону, упражнения с отягощением	2			
30	6	Действия игрока 3,2,4 зоны, игровая деятельность	2			
31	6	Игровая деятельность, правила игры, ОФП	2			
32	6	Игра по упрощённым правилам, прыжки на скакалке	2			
33	6	Игра по упрощённым правилам, прыжки на скакалке	2			
34	6	Игра по упрощённым правилам, ОФП- зачет	2			