

Каменский район  
(территориальный, административный округ (город, район, поселок)  
Муниципальное Бюджетное общеобразовательное учреждение Урывская  
средняя общеобразовательная школа Каменского района Ростовской области  
(полное наименование образовательного учреждения в соответствии с  
Уставом)

«Утверждаю»  
И.о. директора школы  
Приказ от 30.08.2024 г. №229  
Лазарева Л.Н.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Спортивные игры»**  
**Срок реализации: 2024– 2025 учебный год**  
**5- класс**

Составитель Алениевский Евгений Юрьевич.

Учитель ОБЖ

**Хутор Урывский 2024-2025 уч. год.**

## 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 «Уривской СОШ», рабочей программы по предмету «Физическая культура» под редакцией авт.М.Я.Виленского 2019г.

Общее количество часов – 35 (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 личностного 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.

## Календарно-тематическое планирование 5 класс

№	Содержание	Количество часов	Дата по плану
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре ( 1 час)</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	03.09
<b>Раздел 2. Физическое совершенствование (34 часа)</b>			
2-3-4	Волейбол	17	10.09 17.09 24.09
	Инструктаж по ТБ при занятиях волейболом. Передачи и ловля мяча в парах. Стойка волейболиста. Поддача через волейбольную сетку. Разучивание правил игры «Мини-волейбол»	3	
5-6	Поддача через волейбольную сетку. Передача мяча, подброшенного партнёром. Правила игры «Мини-волейбол».	2	01.10 08.10
7-8	Передачи у стены, в парах, в парах через сетку. Игра «Мини-волейбол».	2	15.10 22.10

9-10-11	Разучивание правил игры Волейбол Учебная игра.	3	12.11 19.11 26.11
12	Стойка игрока (исходное положение). Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд Правила игры в «Мини-волейбол»	1	03.12
13	Стойка игрока (исходное положение). Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд Правила игры в «Мини-волейбол»	1	10.12
14-15	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Эстафеты с мячом. Учебная игра «Мини- волейбол»	2	17.12 24.12
16	Совершенствование элементарных умений в работе с волейбольным мячом. Учебная игра «Мини-волейбол»	1	14.01
17	Совершенствование элементарных умений в работе с волейбольным мячом. Учебная игра «Мини-волейбол»	1	21.01
18	Совершенствование элементарных умений в работе с волейбольным мячом. Учебная игра «Мини-волейбол»	1	28.01
19-20-21	Подвижные игры с элементами баскетбола.	13	04.02 11.02 18.02
	Инструктаж по Т.Б. при занятиях баскетболом. Развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении.	3	
22-23-24	Ведение мяча на месте и в движении с высоким, средним и низким отскоком. Развитие координационных способностей	3	25.02 04.03 11.03
25-26	Закрепление держания, ловли, передачи, бросков и ведения мяча. Игра "Снайперы"	3	18.03 08.04

27	Учебная игра.		
28- 29- 30	Совершенствование тактических действий в защите и нападении, бросков. Учебная игра мини баскетбол.	3	15.04 22.04 29.04
31- 32- 33	Закрепление держания, ловли, передачи, бросков и ведения мяча. Учебная игра.	3	06.05 13.05 20.05
34	Учебная игра мини-баскетбол.	1	
	Итого :34 часов		

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического объединения  
УВР

учителей естественно-математического цикла

МБОУ Урывской СОШ

От 28 августа 2024 года Пр.№1

\_\_\_\_\_ Щегрова Д А

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по

Лазарева Л.Н.,

\_\_\_\_\_ 29 августа 2024 г Пр.№1