Федеральное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

"Средняя школа-интернат Министерства иностранных дел

Российской Федерации"

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом ФГБОУ

"Средняя школа-интернат

МИД России"

от 29 августа 2024 г.

№ 222-ОД

|  |
| --- |
| **Рабочая программа**  **внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению**  **«Спортивные игры»**  **для 5 Б класса** |
|  |
|  |

Составитель:

Ибрагимова Кристина Геннадьевна

(ФИО учителя, специалиста)

учитель физической культуры

первая квалификационная категория

2024

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целе­сообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразователь­ных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъ­емлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по же­ланию обучающихся в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных  на­правлений внеурочной деятельности выделено спортивно - оздоровительное направление.

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: пионербола, волейбола, баскетбола и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка. Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.

Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки воспитанников:

- принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля;

- принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности;

- принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА**

**внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению**

**«Спортивные игры»**

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Спортивные игры» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

**ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ**

**внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению «Спортивные игры»**

Общей целью школьного образования по спортивным играм является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Спортивные игры», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно- процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

**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.

**Физическое совершенствование.**

**«Спортивные игры»**

**2.1 .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.

**2.2 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.

**2.3 Футбол.***(*ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

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

**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 осуществление осознанною 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

**Тематическое планирование занятий**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Тема раздела** | **Кол-во часов** | | **Планируемые образовательные результаты обучающихся** | **Виды, формы контроля** | **Электронные образовательные ресурсы** |
| **Раздел 1. Знания о спортивных играх. 1 часа** | | | |  | | |
| **1.1** | **Основы знаний о физической культуре** | 1 | | Обучающийся научится: - 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 волейбола, баскетбола и футбола  Обучающийся получит возможность научиться   * Соблюдать ТБ при занятиях игровыми видами спорта. * - выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. | Устный опрос; | <https://resh.edu.ru/>  http//www.multiurok  http//www «ГТО.РУ» |
|  | **Раздел 2. Физическое совершенствование(33 часа)** | | | |  |  |
| **2.1** | Баскетбол | 12 | Обучающийся научится:   * иметь общее представления: об истории развития игры баскетбол; о технике безопасности при занятиях баскетболом. * Знать терминологию в баскетболе. * основные приемы в баскетболе; * влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств; * правила игры, организация и проведения соревнований; * иметь общее представления: об истории развития игры баскетбол; о технике безопасности при занятиях баскетболом. * Знать терминологию в баскетболе. * основные приемы в баскетболе; * влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств; * правила игры, организация и проведения соревнований;   Обучающийся получит возможность научиться:   * соблюдать правила ТБ при занятиях баскетболом. * выполнять технические приемы в игре; * 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. * научится применять терминологию в баскетболе и правила игры, судить игру; * научаться правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности; * формировать умения планировать общую цель и пути её достижения; * преобразовывать информацию из одной формы в * другую на основе заданий, данных учителем | | Практическая работа; | <https://resh.edu.ru/>  http//www.multiurok |
| **2.2** | Волейбол | 16 | Обучающийся получит возможность научиться:   * соблюдать правила ТБ при занятиях волейболом; * выполнять технические приемы в игре; * формировать умения планировать общую цель и пути её достижения; * преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем.   Обучающийся получит возможность научиться:   * -соблюдать правила ТБ при занятиях волейболом; * - выполнять технические приемы в игре; * 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; * выполнять технические приемы в игре; * подвижные игры с элементами волейбола; * развивать физические качества и физические способности при занятии волейболом; * применять терминологию в волейболе и правила игры, уметь судить игру * правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности * преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. | | Практическая работа; | <https://resh.edu.ru/>  http//www.multiurok |
| **2.3** | Футбол | 5 | * получит возможность научиться: * соблюдать правила ТБ при занятиях волейболом; * выполнять технические приемы в игре; * формировать умения планировать общую цель и пути её достижения; * преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем.   Обучающийся получит возможность научиться:   * -соблюдать правила ТБ при занятиях волейболом; * - выполнять технические приемы в игре; * 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; * выполнять технические приемы в игре; * подвижные игры с элементами волейбола; * развивать физические качества и физические способности при занятии волейболом; * применять терминологию в волейболе и правила игры, уметь судить игру * правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности * преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. | |  | <https://resh.edu.ru/>  http//www.multiurok |
|  | ИТОГО: | **34** |  | |  |  |

**Календарно-тематическое планирование 5 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Наименование раздела, темы | Плановые сроки прохождения темы | Фактические сроки  (и /или коррекция) | | |
| 5-А | | 5-Б |
| **Раздел 1. Знания о спортивных играх (1 час)** | | | | | |
| 1(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. | 02.09-06.09 |  |  | |
| **Раздел 2.Физическое совершенствование (33 часа)**  **Волейбол (16 часов)** | | | | | |
| 2(1) | Инструктаж по ТБ при занятиях волейболом. Передачи и ловля мяча в парах. | 09.09-13.09 |  |  | |
| 3(2) | Стойка волейболиста. Подача через волейбольную  сетку. Разучивание правил игры «Мини-волейбол» | 16.09-20.09 |  |  | |
| 4(3) | Стойка волейболиста. Подача через волейбольную  сетку. Разучивание правил игры «Мини-волейбол» | 23.09-27.09 |  |  | |
| 5(4) | Подача через волейбольную сетку.  Передача мяча, подброшенного партнёром.  Правила игры «Мини-волейбол». | 30.09-04.10 |  |  | |
| 6(5) | Подача через волейбольную сетку.  Передача мяча, подброшенного партнёром. Правила игры «Мини-волейбол». | 07.10-11.10 |  |  | |
| 7(6) | Передачи у стены, в парах, в парах через сетку.  Игра «Мини-волейбол». | 14.10-18.10 |  |  | |
| 8(7) | Передачи у стены, в парах, в парах через сетку.  Игра «Мини-волейбол». | 21.10-25.10 |  |  | |
| 9 (8) | Разучивание правил игры Волейбол. Учебная игра. | 05.11-08.11 |  |  | |
| 10(9) | Разучивание правил игры Волейбол. Учебная игра. | 11.11-14.11 |  |  | |
| 11(10) | Стойка игрока (исходное положение). Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд  Правила игры в «Мини-волейбол» | 18.11-22.11 |  |  | |
| 12(11) | Стойка игрока (исходное положение). Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд  Правила игры в «Мини-волейбол» | 25.11-29.11 |  |  | |
| 13(12) | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Эстафеты с мячом. Учебная игра «Мини-волейбол» | 02.12-06.12 |  |  | |
| 14(13) | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Эстафеты с мячом. Учебная игра «Мини-волейбол» | 09.12-13.12 |  |  | |
| 15(14) | Совершенствование элементарных умений в работе с волейбольным мячом. Учебная игра  «Мини-волейбол» | 16.12-20.12 |  |  | |
| 16(15) | Совершенствование элементарных умений в работе с волейбольным мячом. Учебная игра  «Мини-волейбол» | 23.12-27.12 |  |  | |
| 17(16) | Совершенствование элементарных умений в работе с волейбольным мячом. Учебная игра  «Мини-волейбол» | 13.01-17.01 |  |  | |
| **Подвижные игры с элементами баскетбола (12 часов)** | | | | | |
| 18(1) | Инструктаж по Т.Б. при занятиях баскетболом. Развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении. | 20.01-24.01 |  |  | |
| 19(2) | Развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении. | 27.01-31.01 |  |  | |
| 20(3) | Развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении. | 03.02-07.02 |  |  | |
| 21(4) | Ведение мяча на месте и в движении с высоким, средним и низким отскоком. Развитие координационных способностей | 10.02-14.02 |  |  | |
| 22(5) | Ведение мяча на месте и в движении с высоким, средним и низким отскоком. Развитие координационных способностей | 17.02-21.02 |  |  | |
| 23(6) | Ведение мяча на месте и в движении с высоким, средним и низким отскоком. Развитие координационных способностей | 24.02-28.02 |  |  | |
| 24(7) | Закрепление держания, ловли, передачи, бросков и ведения мяча. Игра "Снайперы" Учебная игра. | 03.03-07.03 |  |  | |
| 25(8) | Закрепление держания, ловли, передачи, бросков и ведения мяча. Игра "Снайперы" Учебная игра. | 10.03-14.03 |  |  | |
| 26(9) | Закрепление держания, ловли, передачи, бросков и ведения мяча. Игра "Снайперы" Учебная игра. | 17.03-21.03 |  |  | |
| 27(10) | Закрепление держания, ловли, передачи, бросков и ведения мяча. Учебная игра. | 31.03-04.04 |  |  | |
| 28(11) | Закрепление держания, ловли, передачи, бросков и ведения мяча. Учебная игра. | 07.04-11.04 |  |  | |
| 29(12) | Закрепление держания, ловли, передачи, бросков и ведения мяча. Учебная игра. | 14.04-18.04 |  |  | |
| **Футбол (5 часов)** | | | | | |
| 30 (1) | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях футболом. Основные правила игры | 21.04-25.04 |  |  | |
| 31(2) | Подвижные игры, бег и беговые упражнения. Скоростно-силовая подготовка | 28.04-07.05 |  |  | |
| 32(3) | Техника остановки и передачи мяча. Учебная игра «Футбол». | 12.05-16.05 |  |  | |
| 33(4) | Удар по мячу серединой подъема. Игровые задания. Ведение мяча. Учебная игра «Футбол». | 19.05-23.05 |  |  | |
| 34(5) | Ведение мяча. Учебная игра «Футбол». | 26.05-30.05 |  |  | |

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; 2021 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;2021 г.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

Цифровой образовательный контент <https://educont.ru>

Российская электронная школа [*https://resh.edu.ru/subject/9/1/*](https://resh.edu.ru/subject/9/1/)

**СОГЛАСОВАНО**

Протокол заседания школьного

методического объединения учителей

Физической культуры и ОБЖ

название цикла предметов

от 28 августа 2024 г.

№ 1

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. Директора по УР

Бурдина П.П.

29 августа 2024 г.