

Комитет по образованию Санкт-Петербурга
Администрация Приморского района Санкт-Петербурга
ГБОУ школа № 634 с углубленным изучением английского языка
Приморского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ГБОУ школы №634
с углубленным изучением
английского языка
Приморского района
Санкт-Петербурга
Протокол от «31» августа 2022 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом и.о. директора
ГБОУ школы №634
с углубленным изучением
английского языка
Приморского района
Санкт-Петербурга
от « 01 » сентября 2022 г. № 225
_____/М.А. Кожевникова/
подпись Ф.И.О.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Мир спортивных игр»
для 5Б класса
на 2022-2023 учебный год**

Составитель: Сайпушева Н.Ф.
учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Мир спортивных игр» для 5 классов разработана в соответствии с требованиями Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 (для 5-9 классов) (далее – ФГОС ООО); а также Примерной программы воспитания.

Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие во внутришкольных соревнованиях. Курс призван оказывать содействие гармоничному физическому развитию каждого ребёнка, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья; ориентирован на привитие потребности к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

Цель программы: совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата.

Задачи обучения:

1. Укрепление здоровья содействие правильному разностороннему физическому развитию.
2. Укрепление спортивно- двигательного аппарата.
3. Развитие скоростной выносливости, силовых качеств, координации.
4. Обучение основам техники перемещений и стоек, передачи и ловля мяча ,приема мяча,броски мяча, ведение мяча,владению ракеткой.
5. Начальное обучение простейшим тактическим и техническим действиям
6. Привитие спортивного интереса к соревнованиям.
7. Подготовка к выполнению к сдаче нормативных требований по видам подготовки.

Программа предусматривает изучение курса спортивных и подвижных игр по следующим разделам:

1. Основы техники и тактики в спортивных играх.
2. Методика обучения технике игры.
3. Организация и методика проведения занятий по спортивным играм.
4. Судейство в спортивных играх.

Ожидаемый результат реализация программы:

Воспитательные результаты внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности школьников.

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения; о принятых в обществе нормах отношения к природе, окружающим людям; об ответственности за поступки, слова и мысли, за свое физическое и душевное здоровье; о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения.

Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе: животным, растениям, деревьям, воде и т.д.

Результат третьего уровня (приобретение школьником опыта Самостоятельного социального действия): приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших, опыта самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования, опыта самоорганизации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Программа внеурочной деятельности «Мир спортивных игр» предусматривает проведение занятий в форме теоретических и практических часов, теоретический минимум изучается в процессе занятий в необходимом объёме.

На проведение соревнований и физкультурных праздников предусмотрено 4 часа, на практические занятия отведёно 30 час. На занятиях сообщаются основные сведения по истории развития различных видов спорта, даются основы техники, тактики, правил игры.

На практических занятиях обучающиеся класса овладевают техникой и тактикой игры, методикой судейства игр, методикой обучения других правил игры. В ходе занятий углубляются и систематизируются полученные знания, навыки в подборе упражнений, организации групп для товарищеского взаимодействия в ходе игры, совершенствуются физические качества.

Также на занятиях внеурочной деятельности проводится контроль и проверка усвоения знаний, а также контроль физического состояния учащихся.

- игры;
- соревнования.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Баскетбол. История возникновения игры. Правила игры. Организация и проведение соревнований. Инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом. ОФП. СФП. Перемещения, остановки, повороты. Бег с изменением скорости, направления. Ловля и передача мяча двумя руками от плеча в парах, в тройках, на месте и в движении. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с близкого расстояния после остановки и после ведения. То же со средней дистанции. Ведение мяча с изменением направления после ловли в движении ведение мяча с ускорением. Сочетание изученных приёмов и применение их в игре 1х2, 2х2, 2х3, 3х3. Индивидуальные действия в нападении и защите, выбивание и вырывание мяча, держание игрока без мяча и с мячом. Сочетание изученных приёмов и применение их в игре.

Пионербол. История возникновения игры. Правила игры. Организация и проведения соревнований. Инструктаж по ТБ на занятиях пионерболом. ОФП. СФП. Обучение техники нападения. Подводящие и подготовительные упражнения. Техника защиты. Игровые упражнения с включением основных приёмов игры в нападении и защите. Учебная игра.

Волейбол. История возникновения игры. Правила игры в волейбол. Организация и проведение соревнований. Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. ОФП. СФП. Обучение техники нападения: а) Стойки, перемещения; б) Передача мяча сверху двумя руками стоя лицом, спиной в направлении передачи; в) Поддача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая; г) Нападающий удар. Подводящие и подготовительные упражнения. Техника защиты: а) Стойки, перемещения; б) Приём мяча снизу; в) Блокирование. Игровые упражнения с включением основных приёмов игры в нападении и защите. Учебная игра.

Бадминтон. История возникновения игры. Правила игры в бадминтон. Организация и проведение соревнований. Инструктаж по ТБ на занятиях бадминтоном. ОФП. СФП. Обучение техники нападения: а) атакующие удары справа, слева, сверху, снизу; б) удары внутренней и внешней стороной ракетки. Техника защиты. Подводящие и подготовительные упражнения. Учебная игра.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять занятия как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать занятия по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п.п	Тема раздела	Кол-во часов
1	Баскетбол	10
2	Пионербол	6
3	Волейбол	11
7	Бадминтон	7
	Итого	34

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**«Мир спортивных игр» 5 «Б» класс, учитель – Сайпушева Н.Ф., 34 часа в год (1 час в неделю).**

№ п/п	Тема урока	Форма проведения занятия	Дата по плану	Дата по факту
1.	Инструктаж по ТБ. Ведение мяча, ловли и передача мяча, броски в корзину.	Игра		
2.	Ведение мяча, ловля и передачи мяча, финты, эстафеты с Ведение мяча. Учебная игра.	Игра		
3.	Ведение мяча, ловля и передачи мяча, финты, эстафеты с Ведение мяча. Учебная игра.	Игра		
4.	Передвижение, прыжки, остановки, повороты с мячом, финты, заслоны. Игра «10 передач».	Игра		
5.	Упражнения с мячом по заданию, финты, заслоны, техника игры в защите. Учебная игра.	Игра		
6.	Передачи мяча двумя руками от груди, техника игры в защите, учебная игра в стритбол.	Игра		
7.	Передачи мяча двумя руками от груди, техника игры в защите, учебная игра в стритбол.	Игра		
8.	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди со средней дистанции. Игра по упрощенным правилам.	Игра		
9.	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди со средней дистанции. Игра по упрощенным правилам.	Игра		
10.	Эстафеты с элементами баскетбола.	Игра		
11.	Передача и ловля мяча двумя руками. Учебная игра.	Игра		
12.	Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, то же - в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега.	Игра		
13.	Прямой нападающий “удар” через сетку с 2-3 шагов разбега двумя руками из-за головы (бросок). Учебная игра	Игра		
14.	Подача броском одной рукой (сверху или снизу). Учебная игра.	Игра		
15.	Учебная игра в пионербол.	Игра		
16.	Учебная игра в пионербол.	Игра		
17.	Стойки с перемещениями и исходными положениями, Техника передачи мяча снизу - сверху в парах.	Игра		
18.	Передача мяча двумя руками сверху после перемещения. Подвижная игра «Спираль».	Игра		
19.	Верхняя и нижняя передача мяча в парах,	Игра		

	эстафета с элементами волейбола (верхней и нижней передачами мяча).			
20.	Верхняя и нижняя передачи мяча на точность после перемещения. Учебная игра в пионербол.	Игра		
21.	Верхняя и нижняя передачи мяча на точность после перемещения. Учебная игра в пионербол.	Игра		
22.	Отбивание мяча кулаком через сетку, тактика верхней и Нижней передачи мяча. Подвижная игра «Охотники и утки».	Игра		
23.	Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6,3,4 и 6,3,2. Учебная игра по упрощенным правилам.	Игра		
24.	Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6,3,4 и 6,3,2. Учебная игра по упрощенным правилам.	Игра		
25.	Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча. Учебная игра с заданием.	Игра		
26.	Передача мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениями, прием мяча снизу, техника прямой нижней подачи. Пионербол с элементами волейбола.	Игра		
27.	Групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней подачи, групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами волейбола.	Игра		
28.	Различные виды жонглирования с воланом, выполнение Ударов открытой и закрытой стороной ракетки.	Игра		
29.	Различные виды жонглирования с воланом, выполнение Ударов открытой и закрытой стороной ракетки.	Игра		
30.	Удары снизу, сверху, слева, справа, подачи в зону. Учебная игра.	Игра		
31.	Удары снизу, сверху, слева, справа, подачи в зону. Учебная игра.	Игра		
32.	Удары справа, слева по высокой траектории, удар «смеш», подача в зону. Учебная игра.	Игра		
33.	Соревнования и эстафеты с применением элементов бадминтона.	Соревнования		
34.	Соревнования и эстафеты с применением элементов бадминтона.	Соревнования		