

МБОУ «Санномыская средняя общеобразовательная школа»

<p>Рассмотрено: на методическом объединении Протокол № 1 от 13.05.2022 г</p>	<p>Согласовано: на педагогическом совете Протокол № 7 от 13.05.2022 г</p>	<p>Утверждено: приказом директора школы <i>Ирина</i> / Рекуновой Н.В. <i>Приказ</i> № <u>65</u> от <u>13.05</u> 2022 г</p> 
--	---	---

Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«Быстрее, выше, сильнее»  
5 класс

Составитель:  
Романов Владимир Владимирович  
преподаватель-организатор ОБЖ,  
учитель физической культуры

2022 год

## 1. Пояснительная записка

Данная программа разработана для обучающихся 5 класса. 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 навыков, полученных на уроках физической культуры по отдельным видам спорта: лёгкая атлетика, баскетбол, волейбол

Программа общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Материал даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка. Для занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе.

*Цель:* формирование культуры здорового образа жизни, через занятия спортом.

*Задачи:*

- ознакомить учащихся с наиболее популярными видами спорта.
- создать оптимальные условия для занятий спортом;
- пропагандировать ценности здорового образа жизни через занятия спортом

*Форма организации:* кружок

*Виды деятельности:* игра, соревнование, задания с практической направленностью

*Формы работы:* групповая, парная, коллективная, индивидуальная, фронтальная.

Срок реализации программы: 1 год

Количество занятий в неделю: 1 час

Количество часов в год: 34

## 2. Содержание курса внеурочной деятельности

Разделы программы	Темы раздела	Основное содержание по темам	Универсальные виды деятельности
№1. Основы теоретических знаний	Краткая характеристика игровых видов спорта Требования к технике безопасности.	Инструктаж по технике безопасности. Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. в Российской Федерации на современном этапе. <i>Познай себя</i> Ростовесовые показатели. Правильная и неправильная	Изучают историю игровых видов спорта и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Раскрывают значение техники безопасности в спортивном зале и

		осанка. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма	при проведении спортивных игр Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Составляют личный план физического самовоспитания. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие
<b>№2. Основы техники и тактики игры в баскетбол</b>	Обучение и совершенствование навыков бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
	Тактика игры в баскетбол.	Тактика свободного нападения. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Быстрый прорыв (2:1)	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
	Закрепление пройденных тем и применение их на практике.	Действия одного защитника против двух нападающих. Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой

<b>№3. Основы техники и тактики игры в волейбол</b>		Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	деятельности
	Товарищеские игры.	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
	Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.	Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. Правила игры. Организация и проведение соревнований по волейболу. Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.	Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола (верхней и нижней передачами мяча)	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.	. Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6.3,4 и 6.3,2. Учебная игра по упрощенным правилам	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.
	Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.	Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча. Учебная игра с заданием	Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения.
	Командные действия. Прием подач.	Передача мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениями,	Управляют эмоциями при общении со

	<p>Расположение игроков при приеме.</p> <p>Контрольные игры и соревнования.</p>	<p>прием мяча снизу, техника прямой нижней подачи.</p> <p>Групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами волейбола Учебная игра по упрощенным правилам</p>	<p>сверстниками и взрослыми, сохраняют хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</p> <p>\$1 технически правильно выполняют двигательные действия, используют их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Организуют совместные занятия со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха.</p>
<p><b>№ 4. «Русская лапта»</b></p>	<p>Краткая характеристика игры Требования к технике безопасности</p>	<p>Физическая культура и основы здорового образа жизни. Правила соревнований. Правила безопасного поведения</p>	<p>Правила безопасности при игре в русскую лапту. Знакомство с площадкой и инвентарём, освоение правил и основных технических действий с соблюдением традиций и терминов в народном варианте игры «Русская лапта», знакомство с площадкой и инвентарём.</p>
	<p>Стойки и перемещения игроков. Техника владения битой и мячом.</p>	<p>Освоение правил и основных технических действий с соблюдением традиций и терминов в народном варианте игры «Русская лапта», обучение технике владения малым мячом, индивидуальному прорыву, в</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в</p>

		парах, в группах, игру в русскую лапту.	процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
--	--	---	--

### 3. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

#### **Личностные результаты:**

- 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;
- воспитание патриотизма, гражданской ответственности и нравственных качеств в процессе занятия в кружке.

#### **Метапредметные результаты:**

##### *Предметные УУД:*

- умение решать ситуационные задачи;
- 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 с разновозрастными и коммуникативности;

##### *Коммуникативные УУД:*

- умение проявлять учащимися взаимоуважение друг к другу, оказывать взаимопомощь, быть дружелюбными, толерантными; умение слушать и принимать чужую точку зрения, работать в группах;
- работать с информацией представленной в разном виде (текстовая, символическая, аудио-видео – визуальная, знаковая).

##### *Регулятивные УУД:*

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- умение планировать и брать на себя ответственность за собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых среди членов своей группы;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

##### *Личностные УУД:*

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- воспитывать культуру национальных отношений среди учеников разной национальности

### **Предметные результаты:**

Обучающийся научится:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- 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 игры с разной целевой направленностью;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- участие в спортивных соревнованиях школьного уровня. Отслеживание уровня развития двигательных качеств.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- *в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;*
- *находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;*
- *выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;*
- *применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;*
- *участие в спортивных соревнованиях разного уровня;*
- *умение отслеживать уровень развития двигательных качеств.*

## **4. Тематическое планирование**

<b>№</b>	<b>Раздел</b>	<b>Количество часов</b>
1	Основы теоретических знаний	1
2	Основы техники и тактики игры в баскетбол	14
3	Основы техники и тактики игры в волейбол	12
4	Основы техники и тактики игры «Русская лапта»	7
	<b>Итого</b>	<b>34</b>



