

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия № 131», г. Барнаул

Принято  
Педагогическим советом  
Протокол № 10 от 25.08.2023

Утверждено  
приказом директора  
№ 02-02/333-осн от 31.08.2023



Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«Спорт»  
для 5 класса  
начального общего образования  
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Ложечко Д.В  
учитель физической культуры  
первой квалификационной категории

Барнаул, 2023

## **І.Пояснительная записка**

### **1.1. Общие положения**

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями № 273-ФЗ от 29.12.12;
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования;
- Основной образовательной программой основного общего образования МБОУ «Гимназия № 131»;
- Положением о рабочих программах МБОУ «Гимназия № 131»
- Годовым календарным учебным графиком;
- Планом внеурочной деятельности МБОУ «Гимназия №131»;
- Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности

Курс внеурочной деятельности «Спорт» продолжает реализацию учебного плана МБОУ «Гимназия №131» при освоении учебного предмета «Физическая культура» для 5-9 классов.

При создании программы курса внеурочной деятельности учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В курсе внеурочной деятельности нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности МБОУ «Гимназия №131» г. Барнаула, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

### **1.2. Цели и задачи курса**

**Целью курса внеурочной деятельности «Подвижные и спортивные игры»** является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация курса внеурочной деятельности «Подвижные и спортивные игры» заключается в формировании у школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

### **1.3. Место курса в учебном плане**

Согласно плану внеурочной деятельности гимназии программа рассчитана в 5 классе 1 час в неделю, 34 часа в год.

### **1.4. Отличительные особенности рабочей программы курса**

Тематическое планирование составлено самостоятельно. Содержание занятий ориентировано на примерную рабочую программу основного общего образования. Физическая культура.

## **2. Содержание курса внеурочной деятельности**

Баскетбол Инструктаж по Т.Б. Ведение мяча, ловля и передача мяча, бросок в корзину. Финты, эстафеты с ведением мяча. Учебная игра. Передвижение, прыжки, остановки, повороты с мячом, заслоны. Игра «10 передач». Упражнения с мячом по заданию, техника игры в защите. Передачи мяча двумя руками от груди, учебная игра в стритбол. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди со средней дистанции. Игра по упрощенным правилам. Эстафеты с элементами баскетбола.

Волейбол Стойки с перемещениями и исходными положениями. Передача мяча двумя руками сверху после перемещения. Верхняя и нижняя передача мяча в парах. Передача мяча на точность после перемещения. Тактика верхней и нижней передачи мяча. Нижняя прямая подача. Учебная игра по упрощенным правилам. Прием мяча снизу. Учебная игра с заданиями. Передача мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениями. Игра в волейбол.

Футбол Понятие футбол. Правила игры. Техника владения мячом. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков при передаче мяча друг другу. Тактическая игра в нападении и защите. Игра в футбол.

## **3. Планируемые образовательные результаты**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся: - формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека; - развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью; - формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

**Метапредметные результаты:** - способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми; - умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье; - способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность; - умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья; -формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

**Предметными результатами** являются следующие умения: - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; - бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; - организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств; - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; - подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; - 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;

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

#### **Оценка достижений планируемых результатов**

Обучение ведется на безотметочной основе.

Для оценки эффективности занятий можно использовать следующие показатели:

степень помощи, которую оказывает учитель учащимся при выполнении заданий;

поведение детей на занятиях: живость, активность, заинтересованность обеспечивают положительные результаты.

#### **4. Тематическое планирование курса**

**5 класс, 1 ч/неделю, всего 34 часа.**

<b>№ п/п</b>	<b>Названия разделов, тем</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Виды деятельности (по выбору учителя)</b>	<b>Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания</b>
1	<b>Баскетбол</b> Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр.	1	ТБ на занятиях по б/б. Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;  побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  привлечение внимания
2	Ведение мяча	1	Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	
3	Передачи мяча	1	Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища.	
4	Ведение мяча	1	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2.	
5	Стойка, перемещение, повороты, остановка. Штрафные броски. Учебная игра.	1	Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов. Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии.	
6	Бросок мяча	1	Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища.	
7	Ведение мяча	1	Ведение мяча с разной высоты отскока. Остановка прыжком. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2.	
8	Ведение мяча	1	Ведение мяча с изменением направления движения. Различные способы ведения мяча. Стойки и перемещения	

			Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол 3*3	школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
9	Передвижение, броски в кольцо	1	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.	
10	Вырывание, выбивание. мяча, броски в кольцо	1	Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.	
11	Игровое занятие.	1	Игра «семь передач». Учебная игра.	
12	Ведение, передачи, броски мяча.	1	Совершенствование в ведении, передачах, бросках. Броски в кольцо в движении. Учебная игра.	
13	Ведение, передачи, броски мяча.	1	Совершенствование в ведении, передачах, бросках. Броски в кольцов движении Учебная игра.	
14	Взаимодействие игроков в нападении и защите.	1	Совершенствование в ведении, передачах, бросках. Учебная игра.	
15	<b>Волейбол</b> Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр.	1	Правила по технике Безопасности на занятиях спортивных игр. Краткий исторический очерк развития волейбола. Разучивание стойки игрока (исходные положения).	
16	Стойка игрока	1	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Стойка игрока (исходные положения).	
17	Перемещения в стойке	1	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая И специальная физическая подготовка.	
18	Сочетания способов Перемещений. Игровое занятие	1	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Правила игры. Игровое занятие.	использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
19	Верхняя передача мяча над	1	Развитие специальной	

применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию

	собой		ловкости и тренировка управления мячом. Верхняя передача мяча над собой. Подвижные игры и эстафеты.	школьников; работы в парах, которые учат школьников взаимодействию с другими детьми; включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
20	Верхняя передача мяча у стены.	1	Разучивание верхней передачи мяча у стены. Введение в начальные игровые ситуации.	
21	Игровое занятие.	1	Правила игры. Игровое занятие.	
22	Нижняя прямая подача с середины площадки	1	Игровые упражнения. Разучивание нижней прямой подачи с середины площадки.	
23	Нижняя передача над собой.	1	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача над собой.	
24	Нижняя передача мяча у стены, в парах.	1	Нижняя передача мяча у стены, в парах. Подвижные игры.	
25	Нижняя передача мяча у стены, в парах.	1	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача мяча у стены, в парах. Эстафеты с элементами волейбола.	
26	Игровое занятие.	1	Общая и специальная физическая подготовка. Игровое занятие.	
27	<b>Футбол</b> Приём мяча с подачи у стены.	1	Приём мяча с подачи у стены. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	
28	Подача и приём мяча	1	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	
29	Правила по технике безопасности. Удар по мячу	1	Основные правила игры в футбол. Удар по мячу.	
30	Ведение мяча	1	Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	
31	Удар по мячу	1	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъёма. Удар носком. Удар серединой лба на месте.	
32	Техника перемещения и владения мячом. Остановка мяча	1	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника.	

			Комбинации из освоенных Элементов техники перемещений и владения мячом. Остановка мяча.
33	Техника и тактика игры	1	Финт ударом. Финт остановкой. Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите. Тактические действия в нападении.
34	Игровое занятие.	1	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	

