

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя школа с.Лава

<p>«Согласовано»</p> <p>Заместитель директора по УВР</p> <p><i>Е.Б.Миронова</i> / Е.Б.Миронова/</p> <p>«29» августа 2023г.</p>	<p>«Утверждаю»</p> <p>Директор школы</p> <p><i>Т.Е.Швецова</i> / Т.Е.Швецова/</p> <p>Приказ № 93</p> <p>от «30 »августа 2023г.</p>
--	--

**Программа**

**внеурочной деятельности «Спортик»**

**для 5;6 класса**

**на 2023-2024 учебный год**

**34 часа**

Составитель: учитель физической культурой

**Блинков Гаврил Александрович**

2023 год.

## 1. Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности.

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе среднего общего образования по программе являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания 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.

**Метапредметными результатами** 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;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по спортивным играм являются следующие умения:

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека,
- представлять физическую культуру 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;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять индивидуальные и групповые действия спортсменов;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять тестовые нормативы;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол, волейбол, футбол;
- осуществлять судейство соревнований.

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

### **Основы знаний о физической культуре (6 ч)**

Знакомство с программой занятий. Основы знаний о спортивных играх: понятия правил игры, выработка правил игры. Инструктаж по технике безопасности. Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

История развития спортивных игр и первых соревнований. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. Баскетбол, волейбол, футбол в Российской Федерации на современном этапе.

### **Соревновательная деятельность (6 ч)**

Товарищеские игры (соревнования) осуществляются на внутригимназическом, районном, городском уровнях, где занимающиеся соревнуются с другими командами.

### **Физическое совершенствование (58 ч.)**

#### **Спортивные игры**

##### **Баскетбол**

*На овладение техникой перемещений, остановок, поворотов и стоек.*

- стойки игрока; перемещения; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.

*На освоение ловли и передач мяча.*

- ловля и передача двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

*На освоение техники ведения мяча.*

- ведение в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости; правой, левой рукой.

На овладение техникой бросков мяча.

- броски одной и двумя с места и в движении (после ведения, ловли) .

На освоение индивидуальной техники защиты.

- вырывание, выбивание мяча.

На освоение тактики игры.

- тактика свободного нападения; позиционное нападение(5:0) без изменений позиций игрока; нападение быстрым прорывом (1:0); взаимодействие двух игроков «Отдай мяча и выйди».

На овладение и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам мини-баскетбола», игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3.

**Волейбол.**

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.

- стойки игрока, перемещения в стойке.

На освоение техники приёма и передач мяча.

- передачи сверху двумя на месте и после перемещения вперёд; передачи мяча над собой; то же через сетку.

На освоение техники нижней прямой подачи.

- нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-5 м. от сетки.

На освоение техники прямого нападающего удара.

- прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Ориентирование в пространстве.

- жонглирование, упр. на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме.

**Футбол**

На овладение техникой перемещений, остановок, поворотов и стоек.

- старты из различных и. п.; стойки игрока, перемещения приставными шагами, боком

На освоение ударов по мячу и остановок мяча.

- удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба; вбрасывание из-за боковой линии с места, с шага.

На освоение техники ведения мяча.

- ведение по прямой с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением.

На освоение техники ударов по воротам

- удары по воротам на точность попадания мячом в цель.

На освоение индивидуальной техники защиты.

- перехват мяча, игра вратаря.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания.

### 3. Тематическое планирование

п/п №	№ урока	Тема урока.	Характеристика деятельности учащихся
1	1	Т/б при занятиях б/б. История развития баскетбола.	Соблюдают правила т/б. Овладевают основными приёмами игры в б/б
2	2	Стойки, перемещения игрока. Остановка прыжком.	Соблюдают правила т/б. Овладевают основными приёмами игры в б/б
3	3	Остановка двумя шагами. Ловля и передачи двумя от груди на месте.	Повторяют правила т/б при проведении б/б; выполняют комплекс ОРУ у с мячом; изучают технику передвижения в защитной стойке: повороты и остановки; знакомятся с терминологией игры в б/б.
4	4	Повороты без мяча, с мячом. Ловля и передачи на месте.	Изучают технику передвижения в защитной стойке: повороты и остановки. Осваивают основные приемы игры в б/бол.
5	5	Ловля и передачи одной от плеча на месте. Ведение на месте.	Изучают технику ловли и передачи мяча различными способами; проведение специальных упражнений
6	6	Ловля и передачи одной от плеча. Ведение на месте с разной высотой отскока.	Выполняют специальные упражнения для закрепления и совершенствования основных приемов игры в б/б, в мини-б/б.
7	7	Ловля и передачи в движении. Ведение по прямой правой, левой.	Осваивают основные приёмы игры в б/б.
8	8	Ловля и передачи в движении по кругу. Ведение с изменением направления.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
9	9	Ловля и передачи в движении в тройках. Ведение с изменением скорости.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.
10	10	Ведение мяча. Броски двумя с места. Вырывание, выбивание мяча.	Совершенствуют и корректируют технику выполнения ловли, передачи и ведения различными способами
11	11	Соревнования по баскетболу	Решают задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных

			действий
12	1	Т/б при занятиях в/б. История развития волейбола	Выполняют правила игры. Осуществляют судейство.
13	2	Стойки, перемещения игрока. Правила в/б.	Соблюдают правила т/б. Овладевают основными приёмами игры в в/б.
14	3	Перемещения в стойке, остановки, ускорения. Передачи сверху двумя на месте.	Повторяют правила т/ б при проведении в/б; изучают технику передвижения в защитной стойке: повороты и остановки; знакомятся с терминологией игры в б/б.
15	4	Передачи сверху двумя на месте. Правила в/б.	Изучают технику передвижения в защитной стойке: повороты и остановки. Осваивают основные приемы игры в в/бол.
16	5	Передачи сверху двумя на месте. Правила в/б.	Изучают технику передвижения в защитной стойке: повороты и остановки. Осваивают основные приемы игры в в/бол.
17	6	Передачи снизу двумя на месте. Челночный бег 4X9м.	Выполняют специальные упражнения для закрепления и совершенствования основных приемов игры в в/б.
18	7	Передачи после перемещения вперед. Бросок набивного мяча 1 кг.	Осваивают основные приёмы игры в в/б. Выполняют контрольные тесты.
19	8	Передачи после перемещения вперед. Техника нижней прямой подачи.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
20	9	Передачи после перемещения вперед. Техника нижней прямой подачи.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
21	10	Передачи над собой. Техника нижней прямой подачи.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.
22	11	Передачи над собой. Совершенствование нижней прямой подачи	Совершенствуют и корректируют технику выполнения передачи и подачи.
23	12	Соревнования по пионерболу	Решают задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий;
24	1	Т/б при занятиях ф/б. История развития футбола.	Выполняют правила игры. Осуществляют судейство.
25	2	Правила ф/б. Стойки игрока. Перемещения.	Соблюдают правила т/б. Овладевают основными

			приёмами игры в ф/б.
26	3	Перемещения игрока. Ведение по прямой правой, левой.	Соблюдают правила т/б. Овладевают основными приёмами игры в ф/б.
27	4	Старты из различных и.п. Ведение с изменением направления. Передачи на месте.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
28	5	Ведение с изменением скорости. Передачи на месте.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.
29	6	Ведение. Передачи в движении. Игра.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
30	7	Удары по воротам. Отбор мяча.	Выполняют правила игры. Организуют совместные занятия ф/б со сверстниками, осуществляют судейство игры.
31	6	Игра в футбол	Разбирают характерные ошибки при выполнении упражнения; характеризуют показатели физической подготовки
32	7	Игра в футбол	Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от условий и двигательных задач
33	8	Удары по воротам. Жонглирование.	Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от условий и двигательных задач
34	9	Соревнования по мини-футболу	Выполняют правила игры. Осуществляют судейство