

## Приложение 5

к содержательному разделу ФООП, утвержденной приказом МБОУ «СОШ № 2» от «30» августа 2023г. № 241

### **Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности**

#### **«Спортивные игры»,**

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирования культуры здоровья – отношение 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 осознание 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.

#### **Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:**

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
------------	--------------	----------------	-----------------

1.Самоопределение 2.Смысло-образование	1.Соотнесение известного и неизвестного 2.Планирование 3.Оценка 4.Способность к волевому усилию	1.Формулирование цели 2.Выделение необходимой информации 3.Структурирование 4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи 5.Рефлексия 6.Анализ и синтез 7.Сравнение 8.Классификация 9.Действия постановки и решения проблемы	1.Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами 2.Постановка вопросов 3.Разрешение конфликтов
---	--	--	---

***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдёт уменьшение пропусков по причине болезни и произойдёт увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

**Основной показатель реализации программы «Спортивные игры»** - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях. Программа предполагает безотметочное посещение занятий учащимися.

**Способы проверки результатов**

- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (ежегодно);

- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно);

- анкетирование;

- участие в соревнованиях;

- сохранность контингента

- анализ уровня заболеваемости воспитанников.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

**5 класс**

***Общая физическая подготовка***

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки.

Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

### **Баскетбол**

1. *Основы знаний.* Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. *Специальная подготовка.* Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу от груди, от плеча): ловля мяча на месте и в движении – низколетящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

### **Волейбол**

1. *Основы знаний.* Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. *Специальная подготовка.* Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках – ловля мяча на месте и в движении – низколетящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?».

### **Футбол**

1. *Основы знаний.* Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

2. *Специальная подготовка.* Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

## **Тематическое планирование**

№	Тема раздела	Кол-во часов
		5 класс
<b>I</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>12</b>
<b>1</b>	<b>Техническая</b>	
	1.1. Имитационные упражнения без мяча	4
	1.2. Ловля и передача мяча	2
	1.3. Ведение мяча	1
	1.4. Броски мяча	1
<b>2</b>	<b>Физическая</b>	
	4.1. Общая подготовка	4
<b>II</b>	<b>Волейбол</b>	<b>12</b>

<b>1</b>	Перемещения, передачи	5
<b>2</b>	Подача мяча	2
<b>3</b>	Прием мяча	2
<b>4</b>	Действия в нападении	
<b>5</b>	Игры, соревнования, судейство	3
<b>III</b>	<b>Футбол</b>	<b>10</b>
<b>1</b>	Стойки, перемещения	2
<b>2</b>	Остановка, ведение мяча	2
<b>3</b>	Передачи	2
<b>4</b>	Подвижные игры	4

№ урока	Тема урока	Количество часов		Сроки изучения		Примечание
		По плану	Фактически	Планируемые	Фактически	
				5 а	5 а	
<b>1</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>12</b>				
1	1.1	Стойки баскетболиста	1			
2	1.2	Перемещения баскетболиста	1			
3	1.3	Остановка «прыжком»	1			
4	1.4	Остановка «В два шага»	1			
5	1.5	Передачи мяча	1			
6	1.6	Ловля мяча	1			
7	1.7	Ведение мяча	1			
8	1.8	Броски в кольцо	1			
9	1,9	Подвижные игры «школа мяча»,	1			
10	1,10	Подвижные игры «гонка мяча»,	1			
11	1,11	Подвижные игры «охотники и утки»	1			
12	1,12	Подвижные игры «к своим флажкам»	1			
<b>2</b>	<b>Волейбол</b>	<b>12</b>				
13	2.1	Перемещения. Стойки игрока.	1			
14	2.2	Перемещения. Комбинация из основных элементов техники передвижений	1			
15	2.3	Передача. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	1			
16	2.4	Передача. Передача двумя руками сверху в парах. Передача мяча над собой.	1			
17	2.5	Передача.	1			

7		Передача мяча над собой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола					
18	2.6	Нижняя прямая подача с середины площадки	1				
19	2.7	Нижняя прямая подача с середины площадки. Нижняя прямая подача мяча с расстояния трёх- шести метров от сетки	1				
20	2.8	Приём мяча. Приём мяча снизу двумя руками на собой и на сетку.	1				
21	2.9	Приём мяча. Приём мяча снизу двумя руками на собой и на сетку. Прием подачи.	1				
22	2.10	Подвижные игры и Эстафета «Передачи в движении».	1				
23	2.11	Подвижные игры и эстафета «Поймай и передай»	1				
24	2.12	Подвижные игры и Эстафета «Вызов номеров».	1				
<b>3</b>		<b>Футбол</b>	<b>10</b>				
25	3.1	Стойки и перемещения. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты и различных положений.	1				
26	3.2	Стойки и	1				

		перемещения. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений					
27	3.3	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места.	1				
28	3.4	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся на встречу	1				
29	3.5	Передачи мяча. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1				
30	3.6	Передачи мяча. Передачи мяча в парах.	1				
31	3.7	Передачи мяча. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка.	1				
32	3.8	Подвижные игры «точная передача», «попади в ворота».	1				
33	3.9	Подвижные игры «Бомбардиры»	1				
34	3.1 0	Подвижные игры «Прими подачу»	1				