

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ ТЫВА  
МУ Управление образования Каа-Хемского района  
МБОУ СОШ с.Дерзиг-Аксы

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УВР  
МБОУ СОШ с.Дерзиг-Аксы

*Донгак*  
« 31 » 08

Донгак Ю.Ю.  
2023г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СОШ с.Дерзиг-Аксы

Салчак А.А.  
2023г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

**«Спортивные игры»**

*наименование предмета (курса)*

для обучающихся 5-6 классов

на 2023/2024 учебный год

Дерзиг-Аксы  
2023г

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» разработана по спортивно - оздоровительному направлению развития личности в соответствии ФГОС. Выбор данного направления развития личности сделан с учётом интересов и запросов обучающихся и их родителей.

Актуальность программы определяется крайне высоким уровнем патологии здоровья школьников, что указывает на приоритетность решения проблемы здоровья подрастающего поколения для современной школы. Практика показывает, что решить данную проблему одной медицине не под силу. Поэтому в соответствии с государственной политикой часть этой работы обязаны взять на себя образовательные учреждения, в соответствии с Законом об образовании в РФ (ст. 51) и Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996) одним из восьми ключевых направлений воспитательной деятельности названо физическое воспитание и формирование культуры здоровья. Формирование всесторонне развитой личности – важная задача школы. Современные дети и подростки часто не имеют четкого представления о закономерностях процессов, протекающих в их собственном организме, о принципах здорового образа жизни, в том числе, о научных основах труда и отдыха, путях предупреждения, способах поддержания высокого уровня работоспособности, культуре физической деятельности. Они не обладают всеми теми знаниями, значимость которых особенно возросла в настоящее время в связи с увеличением нервно-психических нагрузок и сложной экологической обстановкой. Поэтому так важно, чтобы навыки здорового образа жизни формировались в школе. В обращении президента РФ к Федеральному Собранию одним из важных аспектов в образовании выделено здоровье, поэтому реализация именно этой программы внесёт свою лепту в воспитание здорового образа жизни подрастающего поколения.

Отличительными особенностями и новизной программы «Спортивные игры» является связь теории с практикой, целенаправленность и последовательность деятельности (от простого к сложному), формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

Целью программы является формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика

Реализация программы обеспечивает решение следующих задач:

- формирование у детей мотивационной сферы к физическому развитию, безопасной жизни; профилактика вредных привычек;
- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;
- формирование культуры проведения свободного времени через включение детей в разнообразные виды деятельности
- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств;
- формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

## Содержание программы

### Теоретические знания:

- планирование режим дня;
- исторические этапы Олимпийского движения;
- вести дневник наблюдения по физкультурной деятельности.

### 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 3x10 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. Упражнения с мячом: дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры (пионербол, баскетбол, волейбол) эстафеты.

### Баскетбол -12 ч

1. **Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях баскетболом. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения.

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 – низко летящего 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. Спортивные игры с мячом.

### Волейбол- 15 ч

1. **Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях волейболом. 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 – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?» .Спортивные игры с мячом.

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». Спортивные игры с мячом.

## Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

**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:

- 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.

**Предметные результаты** освоения учащимися предмета в основной школе:

### **Знания о физической культуре**

#### **ученик научится:**

- рассматривать физическую культуру как явления культуры, выделять исторические этапы её развития.
- рационально планировать режим дня;
- *ученики получают возможность научиться:*
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр.
- определить признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **ученик научится:**

- использовать знания физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья.
- составлять комплексы физических упражнений
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

#### **ученик получит возможность научиться:**

- вести дневник по физкультурной деятельности.
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега

## **Физическое совершенствование**

### **ученик научится:**

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

### **ученик получит возможность научиться:**

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**II. Тематическое планирование  
по курсу « Спортивные игры»**  
*наименование предмета (курса)*

Класс 5,6

Учитель Лопсан Александр Севээнович  
*(ФИО полностью)*

Количество часов по учебному плану:

Всего 34 часа; в неделю 1 час.

№	Наименование разделов и тем	Количество часов	Дата проведения	
			по программе	фактически
1	<b>БАСКЕТБОЛ (12 ч)</b> Инструктаж по ТБ. История возникновения игры. Ведение мяча, ловли и передача мяча, броски в корзину.	1		
2-3	Ведение мяча, ловли и передача мяча, финты, эстафеты с ведением мяча. Учебная игра.	2		
4	Передвижение, прыжки, остановки, повороты с мячом, финты, заслоны	1		
5	Упражнения с мячом по заданию, финты, заслоны, техника игры в защите. Учебная игра.	1		
6-7	Передачи мяча двумя руками от груди, техника игры в защите. Учебная игра.	2		
8-9	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди со средней дистанции. Учебная игра.	2		
10	Эстафеты с элементами баскетбола	1		
11 12	Учебная игра	2		
13	<b>Мини волейбол (7 ч).</b> Передача и ловля мяча двумя руками. Учебная игра	1		
14	Передача мяча различными способами.	1		
15	Прямой нападающий удар через сетку с 2 шагов разбега двумя руками из-за головы. Учебная игра.	1		
16 17	Подача броском одной рукой. Учебная игра	2		
18- 19	Учебная игра	2		

20	<b>Волейбол (15ч).</b> История возникновения игры. Стойки и перемещения. Техника передачи мяча снизу- сверху в парах.	1		
21	Передача мяча двумя руками сверху после перемещения.	1		
22	Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола.	1		
23- 24	Верхняя и нижняя передачи мяча на точность после перемещения.	2		
25 26	Отбивание мяча кулаком через сетку, тактика верхней и нижней передачи мяча.	2		
27 28	Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6,3,4 и 6,3,2	2		
29 30	Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча	2		
31	Передачи мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениями, прием мяча снизу, техника прямой нижней подачи	1		
32	Групповое упражнение в приеме мяча снизу от нижней подачи, групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами волейбола	1		
33 34	Учебная игра	2		