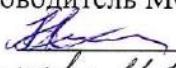
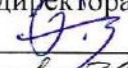


«РАССМОТРЕНО» Руководитель МО  <u>Музалёва М. А.</u> Протокол № 1 от « » августа 2021 г.	«СОГЛАСОВАНО» Заместитель директора  <u>Тимонова Т. А.</u> от «31» августа 2021 г.	«УТВЕРЖДАЮ» Директор  <u>Тимба Т. Т.</u> Приказ № 80 от «31» августа 2021 г.
--	---	--

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Многопрофильный лицей №187» Советского района г. Казани

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
по курсу «Спортивные игры»
(спортивно оздоровительное направление)
для 5-6 класса
основного общего образования

Учителя физической культуры
Платунова Антона Николаевича

Рассмотрено
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от «31» августа 2021 г

г.Казань,
2021г.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Спортивные игры

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Личностными результатами программы «Спортивные игры» по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

- 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 программы «Спортивные игры» по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- оценивать собственное поведение и поведение партнёра;
- планировать цели и пути их достижения;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- конструктивно разрешать конфликты;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата;
- осуществлять взаимный контроль.

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

Коммуникативные УУД:

- формулировать собственное мнение и позицию;
- ориентироваться на партнёра, стремиться к сотрудничеству (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных задач;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Предметные результаты программы внеурочной деятельности.

Первостепенным результатом реализации программы «Спортивные игры» является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития навыков, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие:

- 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;
- 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.

умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;

Содержание программы 5 класс

Примерное содержание деятельности
Баскетбол
- История возникновения игры.
- Правила игры.
- Инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом.
-ОФП
- СФП
- Перемещения, остановки, повороты.
- Бег с изменением скорости, направления.
- Ловля и передача мяча двумя руками от плеча в парах на месте и в движении.
- Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с близкого расстояния после остановки и после ведения.
-Ведение мяча с изменением направления после ловли в движении и ведение мяча с ускорением.
- Сочетание изученных приёмов и применение их в игре.
Пионербол
- История возникновения игры. - Правила игры.
- Инструктаж по ТБ на занятиях пионерболом.
- ОФП
- СФП
- Обучение техники нападения
-Подводящие и подготовительные упражнения.
- Игровые упражнения с включением основных приёмов игры в нападении.
- Учебная игра.
Волейбол
- История возникновения игры.
- Правила расстановки игроков на площадке и переходов.
- Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом.
- ОФП
- СФП
а) Стойки, перемещения;
б) Передача мяча сверху двумя руками стоя лицом.
в) Подача мяча: нижняя прямая в парах S=3м
Подводящие и подготовительные упражнения.
а) Стойки, перемещения;
б) Приём мяча снизу;
Игровые упражнения с включением основных приёмов игры.
Учебная игра облегченным мячом.
Бадминтон

- История возникновения игры. - Правила игры в бадминтон. - Инструктаж по ТБ на занятиях бадминтоном.
- ОФП
- СФП
Удары внутренней стороной ракетки.
Подводящие и подготовительные упражнения.
Учебная игра

Содержание программы 6 класс

Примерное содержание деятельности
Баскетбол, стритбол
- Правила игры. - Организация и проведения соревнований. - Инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом.
-ОФП
- СФП - Перемещения, остановки, повороты. - Бег с изменением скорости, направления.
- Ловля и передача мяча двумя руками от плеча в парах, в тройках, на месте и в движении.
- Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с близкого расстояния после остановки и после ведения. - То же со средней дистанции.
- Трехочковый бросок.
-Ведение мяча с изменением направления после ловли в движении и ведение мяча с ускорением.
- Сочетание изученных приёмов и применение их в игре 1х2, 2х2, 2х3, 3х3.
- Индивидуальные действия в нападении и защите, выбивание и вырывание мяча, держание игрока без мяча и с мячом.
- Сочетание изученных приёмов и применение их в игре.
Пионербол
- Организация и проведения соревнований. - Инструктаж по ТБ на занятиях пионерболом.
- ОФП
- СФП
- Обучение техники нападения
-Подводящие и подготовительные упражнения.
- Техника защиты.
- Игровые упражнения с включением основных приёмов игры в нападении и защите.
- Учебная игра.
Волейбол
- Правила игры в волейбол. - Организация и проведение соревнований. - Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом.
- ОФП
- СФП

- Обучение техники нападения: а) Стойки, перемещения; б) Передача мяча сверху двумя руками стоя лицом, спиной в направлении передачи; в) Подача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая;
Подводящие и подготовительные упражнения.
- Техника защиты: а) Стойки, перемещения; б) Приём мяча снизу;
Игровые упражнения с включением основных приёмов игры в нападении и защите.
Учебная игра
Бадминтон
- Правила игры в бадминтон. -Разметка площадки - Инструктаж по ТБ на занятиях бадминтоном.
- ОФП
- СФП
Удары внутренней и внешней стороной ракетки.
Подводящие и подготовительные упражнения.
Учебная игра

Формы внеурочной деятельности	Виды внеурочной деятельности
- Посещение спортивных секций - Организация экскурсий, Дней Здоровья и других спортивных соревнований. - Проведение бесед по охране здоровья. - Применение на уроках игровых моментов, физкультминуток, зарядка перед уроками. - Динамические паузы и прогулки в средней школе - Соревнования - Беседы на различные темы - Дискуссии - Лекции	- Игровая деятельность - Познавательная деятельность - Досугово — развлекательная деятельность - Спортивно-оздоровительная деятельность

Примерное тематическое планирование 5,6кл

№	Разделы/темы	Количество часов	Основные формы
---	--------------	------------------	----------------

			организации учебных занятий.
1	Баскетбол	10	Секция
2	Пионербол	10	Секция
3	Волейбол	11	Секция
4	Бадминтон	4	Секция
	Всего:	35	

Тематическое планирование 5,6кл

№	Тема урока	Количество часов	Форма	Вид
1	Значение ЗОЖ. Режим дня, личная гигиена, физические упражнения. Техника безопасного поведения на занятиях.		Проведение бесед по охране здоровья.	Познавательная деятельность
2	Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке. Остановка прыжком.	1	Посещение спортивных секций	Спортивно-оздоровительная деятельность
3	Развитие ловкости, координации движений.	1	Посещение спортивных секций	Спортивно-оздоровительная деятельность
4	Ведение мяча на месте, передача мяча в парах, ОФП.	1	Посещение спортивных секций	Спортивно-оздоровительная деятельность
5	Развитие моторики рук и ног	1	Беседы на различные темы Дискуссии	Познавательная деятельность
6	Ведение мяча, ловля и передачи мяча, броски в корзину. СФП.	1	Посещение спортивных секций	Спортивно-оздоровительная деятельность
7	Развитие ловкости, координации движений.	1	Посещение	Спортивно-

			спортивных секций	оздоровительная деятельность
8	Специальные упражнения баскетболиста, броски в корзину после ведения.	1	Посещение спортивных секций	Спортивно-оздоровительная деятельность
9	Соревнования-эстафеты с элементами баскетбола.		Соревнования	Игровая деятельность
10	Развитие ориентации в пространстве, сенсорных способностей.	1	Посещение спортивных секций	Спортивно-оздоровительная деятельность
11	Правило игры.Передача и ловля мяча двумя руками через сетку Учебная игра	1	Лекции. Посещение спортивных секций	Спортивно-оздоровительная деятельность. Познавательная деятельность
12	Развитие моторики рук и ног.	1	Посещение спортивных секций	Спортивно-оздоровительная деятельность
13	Передача мяча различными способами, то же - в прыжке с места	1	Посещение спортивных секций	Спортивно-оздоровительная деятельность
14	Развитие ловкости, развитие реагирующей способности (зрительной, слуховой)	1	Посещение спортивных секций	Спортивно-оздоровительная деятельность
15	Передача мяча с 2-3 шагов разбега. (бросок). Учебная игра.	1	Посещение спортивных секций	Спортивно-оздоровительная деятельность
16	Развитие координационных способностей	1	Посещение спортивных секций	Спортивно-оздоровительная деятельность
17	Подача броском одной рукой (сверху) Учебная игра.	1	Посещение спортивных секций	Спортивно-оздоровительная деятельность
18	Развитие координационных способностей	1	Посещение спортивных	Спортивно-оздоровительная

			секций	деятельность
19	Подача броском одной рукой (снизу). Прием мяча и передача через сетку после двух шагов. Учебная игра.	1	Посещение спортивных секций	Спортивно-оздоровительная деятельность
20	Развитие ориентации в пространстве, зрительного восприятия	1	Посещение спортивных секций	Спортивно-оздоровительная деятельность
21	Соревнования по пионерболу. Развитие координационных способностей	1	Соревнования	Игровая деятельность
22	Основные правила игры. Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча сверху в парах.	1	Лекции.	Познавательная деятельность.
23	Развитие ориентации в пространстве, зрительного восприятия	1	Посещение спортивных секций	Досугово — развлекательная деятельность
24	Передача мяча двумя руками сверху после перемещения. Подвижная игра «Не урони мяч».	1	Посещение спортивных секций	Спортивно-оздоровительная деятельность
25	Развитие моторики рук и ног, ловкости	1	Посещение спортивных секций	Спортивно-оздоровительная деятельность
26	Стойки, перемещения; Верхняя передача мяча в парах, кругу. ОФП.	1	Посещение спортивных секций	Спортивно-оздоровительная деятельность
27	Развитие моторики рук и ног, ловкости	1	Посещение спортивных секций	Спортивно-оздоровительная деятельность

28	Верхняя и нижняя передачи мяча на точность после перемещения. Учебная игра в волейбол. ОФП.	1	Посещение спортивных секций	Спортивно-оздоровительная деятельность
29	Развитие координационных способностей	1	Посещение спортивных секций	Спортивно-оздоровительная деятельность
30	Передача мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениями, прием мяча снизу, техника прямой нижней подачи. Пионербол с элементами волейбола.	1	Посещение спортивных секций	Спортивно-оздоровительная деятельность
31	Развитие ориентации в пространстве, сенсорных способностей.	1	Посещение спортивных секций	Спортивно-оздоровительная деятельность
32	Соревнования-эстафеты с элементами волейбола Развитие ориентации в пространстве, зрительного восприятия	1	Соревнования. Посещение спортивных секций	Спортивно-оздоровительная деятельность. Игровая деятельность
33	Способы захвата ракетки. Различные виды жонглирования с воланом, выполнение ударов открытой стороной ракетки.	1	Лекции. Беседа	Познавательная деятельность
34	Развитие координационных способностей	1	Посещение спортивных секций	Спортивно-оздоровительная деятельность
35	Игра-соревнование с использованием сетки в 2-ух командах.	1	Соревнования.	Игровая деятельность