Федеральное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

"Средняя школа-интернат Министерства иностранных дел

 Российской Федерации"

 **УТВЕРЖДЕНА**

приказом ФГБОУ

 "Средняя школа-интернат

МИД России"

от \_29\_ августа 2023 г.

№ 142-ОД

|  |
| --- |
| **Рабочая программа****внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению****«Спортивные игры»****для 5 А, Б класса** |
|  |
|  |

 Составитель:

 Ибрагимова Кристина Геннадьевна

 (ФИО учителя, специалиста)

 учитель физической культуры

2023

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целе­сообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразователь­ных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъ­емлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по же­ланию обучающихся в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных  на­правлений внеурочной деятельности выделено спортивно - оздоровительное направление.

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: пионербола, волейбола, баскетбола и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка. Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.

Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки воспитанников:

 - принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля;

- принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности;

- принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА**

 **внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению**

**«Спортивные игры»**

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Спортивные игры» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

**ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ**

**внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению «Спортивные игры»**

Общей целью школьного образования по спортивным играм является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Спортивные игры», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно- процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

 **Содержание занятий**

**Раздел 1. Знания о физической культуре**

Зарождение спортивных игр и волейбола в России. Инструктаж по Т.Б. при занятиях волейболом. Организационно-методические требования во время проведения внеклассных часов. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физиче­ских упражнений.

**Цель:** Ознакомление с историей развития спортивных игр и волейбола в России. Изучить основные способы регулирования физической нагрузки; вредные привычки, режим дня и здоровый образ жизни; правила гигиены; уметь оказывать доврачебную помощь, планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.

 **Физическое совершенствование.**

 **«Спортивные игры»**

**2.1 .Баскетбол**. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча различным способом. Быстрый прорыв 2х1. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Штрафной бросок. Тактические действия в игре.

**2.2 Волейбол**. Правила игры. Тактические действия в игре. Стойка и передвижения игрока. Передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); Нижняя и верхняя подачи. Тактические действия в игре.

**2.3 Футбол.***(*ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

**Цель:** приобщение обучающихся к здоровому образу жизни посредством углубленного изучения спортивной игры волейбол баскетбол и футбол

**Планируемые результаты освоения содержания занятий**

**Личностные результаты**

* отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного курса по внеурочной деятельности «Спортивные игры».

 Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
* в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
* развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.
* **Метапредметные результаты характеризуют** сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:
* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанною выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
* умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе. согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
* **Предметные результаты**характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного курса по внеурочной деятельности.

Предметные результаты отражают:

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий, физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
* расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
* формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма

**Тематическое планирование занятий**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Тема раздела** | **Кол-во часов** | **Планируемые образовательные результаты обучающихся** | **Виды, формы контроля** | **Электронные образовательные ресурсы** |
| **Раздел 1. Знания о спортивных играх. 1 часа** |  |
| **1.1** | **Основы знаний о физической культуре** | 1 | Обучающийся научится: - ориентироваться в понятиях зарождение спортивных игр на территории Древней Руси, характеризовать роль и значение подвижных и спортивных игр, занятий спортом для укрепления здоровья; Изучить правила игры волейбола, баскетбола и футболаОбучающийся получит возможность научиться* Соблюдать ТБ при занятиях игровыми видами спорта.
* - выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
 | Устный опрос; | <https://resh.edu.ru/>http//www.multiurokhttp//www «ГТО.РУ» |
|   |  **Раздел 2. Физическое совершенствование(33 часа)** |  |  |
| **2.1** | Баскетбол                                   | 12 | Обучающийся научится:* иметь общее представления: об истории развития игры баскетбол; о технике безопасности при занятиях баскетболом.
* Знать терминологию в баскетболе.
* основные приемы в баскетболе;
* влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств;
* правила игры, организация и проведения соревнований;
* иметь общее представления: об истории развития игры баскетбол; о технике безопасности при занятиях баскетболом.
* Знать терминологию в баскетболе.
* основные приемы в баскетболе;
* влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств;
* правила игры, организация и проведения соревнований;

Обучающийся получит возможность научиться:* соблюдать правила ТБ при занятиях баскетболом.
* выполнять технические приемы в игре;
* выполнять основные приемы в баскетболе:стойки и передвижения игрока, ведение мяча, с изменением скорости. Ловля и передачи мяча разными способами. Броски мяча в корзину, штрафные броски, выполнять действие в защите, нападение.
* научится применять терминологию в баскетболе и правила игры, судить игру;
* научаться правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности;
* формировать умения планировать общую цель и пути её достижения;
* преобразовывать информацию из одной формы в
* другую на основе заданий, данных учителем
 | Практическая работа; | <https://resh.edu.ru/>http//www.multiurok |
| **2.2** | Волейбол | 16 | Обучающийся получит возможность научиться:* соблюдать правила ТБ при занятиях волейболом;
* выполнять технические приемы в игре;
* формировать умения планировать общую цель и пути её достижения;
* преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем.

Обучающийся получит возможность научиться:* -соблюдать правила ТБ при занятиях волейболом;
* - выполнять технические приемы в игре;
* выполнять основные приемы в волейболе: стойки и передвижения игрока, перемещение в стойке. Передача, прием двумя руками сверху и снизу на месте. Выполнить подачу мяча снизу, сверху, нападающий удар;
* выполнять технические приемы в игре;
* подвижные игры с элементами волейбола;
* развивать физические качества и физические способности при занятии волейболом;
* применять терминологию в волейболе и правила игры, уметь судить игру
* правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности
* преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем.
 | Практическая работа; | <https://resh.edu.ru/>http//www.multiurok |
| **2.3** | Футбол | 5 | * получит возможность научиться:
* соблюдать правила ТБ при занятиях волейболом;
* выполнять технические приемы в игре;
* формировать умения планировать общую цель и пути её достижения;
* преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем.

Обучающийся получит возможность научиться:* -соблюдать правила ТБ при занятиях волейболом;
* - выполнять технические приемы в игре;
* выполнять основные приемы в волейболе: стойки и передвижения игрока, перемещение в стойке. Передача, прием двумя руками сверху и снизу на месте. Выполнить подачу мяча снизу, сверху, нападающий удар;
* выполнять технические приемы в игре;
* подвижные игры с элементами волейбола;
* развивать физические качества и физические способности при занятии волейболом;
* применять терминологию в волейболе и правила игры, уметь судить игру
* правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности
* преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем.
 |  | <https://resh.edu.ru/>http//www.multiurok |
|   | ИТОГО: | **34** |  |  |  |

 **Календарно-тематическое планирование 5 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Наименование раздела, темы | Плановые сроки прохождения темы | Фактические сроки (и /или коррекция) |
| 5-А | 5-Б |
| **Раздел 1. Знания о спортивных играх ( 1 час)** |
| 1(1) | Зарождение спортивных игр на территории Древней Руси. Инструктаж по Т.Б. на уроках физической культуры. Организационно-методические требования во время проведения внеклассных часов. ТБ при занятиях игровыми видами спорта.  | 01.09-08.09 |  |  |
| **Раздел 2.Физическое совершенствование (33 часа)****Волейбол (16 часов)** |
| 2(1) | Инструктаж по ТБ при занятиях волейболом. Передачи и ловля мяча в парах. | 11.09-15.09 |  |  |
| 3(2) | Стойка волейболиста. Подача через волейбольнуюсетку. Разучивание правил игры «Мини-волейбол» | 18.09-22.09 |  |  |
| 4(3) | Стойка волейболиста. Подача через волейбольнуюсетку. Разучивание правил игры «Мини-волейбол» | 25.09-29.09 |  |  |
| 5(4) | Подача через волейбольную сетку.Передача мяча, подброшенного партнёром. Правила игры «Мини-волейбол». | 02.10-06.10 |  |  |
| 6(5) | Подача через волейбольную сетку.Передача мяча, подброшенного партнёром. Правила игры «Мини-волейбол». |  09.10-13.10 |  |  |
| 7(6) | Передачи у стены, в парах, в парах через сетку.Игра «Мини-волейбол». | 16.10-20.10 |  |  |
| 8(7) | Передачи у стены, в парах, в парах через сетку.Игра «Мини-волейбол». | 23.10-27.10 |  |  |
| 9 (8) | Разучивание правил игры Волейбол. Учебная игра. | 06.11-10.11 |  |  |
| 10(9) | Разучивание правил игры Волейбол. Учебная игра. | 13.11-17.11 |  |  |
| 11(10) | Стойка игрока (исходное положение). Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёдПравила игры в «Мини-волейбол» | 20.11-24.11 |  |  |
| 12(11) | Стойка игрока (исходное положение). Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёдПравила игры в «Мини-волейбол» | 27.11-01.12 |  |  |
| 13(12) | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Эстафеты с мячом. Учебная игра «Мини-волейбол» | 04.12-08.12 |  |  |
| 14(13) | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Эстафеты с мячом. Учебная игра «Мини-волейбол» | 11.12-15.12 |  |  |
| 15(14) | Совершенствование элементарных умений в работе с волейбольным мячом. Учебная игра«Мини-волейбол» | 18.12-22.12 |  |  |
| 16(15) | Совершенствование элементарных умений в работе с волейбольным мячом. Учебная игра«Мини-волейбол» | 08.01-12.01 |  |  |
| 17(16) | Совершенствование элементарных умений в работе с волейбольным мячом. Учебная игра«Мини-волейбол» | 15.01-19.01 |  |  |
| **Подвижные игры с элементами баскетбола (12 часов)** |
| 18(1) | Инструктаж по Т.Б. при занятиях баскетболом. Развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении. | 22.01-26.01 |  |  |
| 19(2) | Развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении. | 29.01-02.02 |  |  |
| 20(3) | Развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении. | 05.02-09.02 |  |  |
| 21(4) | Ведение мяча на месте и в движении с высоким, средним и низким отскоком. Развитие координационных способностей | 12.02-16.02 |  |  |
| 22(5) | Ведение мяча на месте и в движении с высоким, средним и низким отскоком. Развитие координационных способностей | 19.02-23.02 |  |  |
| 23(6) | Ведение мяча на месте и в движении с высоким, средним и низким отскоком. Развитие координационных способностей | 26.02-01.03 |  |  |
| 24(7) | Закрепление держания, ловли, передачи, бросков и ведения мяча. Игра "Снайперы" Учебная игра. | 04.03-08.03 |  |  |
| 25(8) | Закрепление держания, ловли, передачи, бросков и ведения мяча. Игра "Снайперы" Учебная игра. | 11.03-15.03 |  |  |
| 26(9) | Закрепление держания, ловли, передачи, бросков и ведения мяча. Игра "Снайперы" Учебная игра. | 25.03-29.03 |  |  |
| 27(10) | Закрепление держания, ловли, передачи, бросков и ведения мяча. Учебная игра. | 01.04-05.04 |  |  |
| 28(11) | Закрепление держания, ловли, передачи, бросков и ведения мяча. Учебная игра. | 08.04-12.04 |  |  |
| 29(12) | Закрепление держания, ловли, передачи, бросков и ведения мяча. Учебная игра. | 15.04-19.04 |  |  |
| **Футбол (5 часов)** |
| 30 (1) | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях футболом. Основные правила игры |  22.04-26.04 |  |  |
| 31(2) | Подвижные игры, бег и беговые упражнения. Скоростно-силовая подготовка |  29.04-03.05 |  |  |
| 32(3) | Техника остановки и передачи мяча. Учебная игра «Футбол». | 06.05-10.05 |  |  |
| 33(4) | Удар по мячу серединой подъема. Игровые задания. Ведение мяча. Учебная игра «Футбол». | 13.05-17.05 |  |  |
| 34(5) | Ведение мяча. Учебная игра «Футбол». | 20.05-24.05 |  |  |

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; 2021 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;2021 г.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

Цифровой образовательный контент <https://educont.ru>

Российская электронная школа [*https://resh.edu.ru/subject/9/1/*](https://resh.edu.ru/subject/9/1/)

**СОГЛАСОВАНО**

Протокол заседания школьного

методического объединения учителей

Физической культуры и ОБЖ

 название цикла предметов

от 25 августа 2023г.

№ 1

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. Директора по УР

Бурдина П.П.

28 августа 2023г