

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя  
общеобразовательная школа № 26 города Сызрани городского округа  
Сызрань Самарской области

**Рассмотрена** на заседании  
методического объединения  
учителей начальных классов  
Протокол №1  
от 29.08.2022

**Проверена**  
Заместитель директора по  
учебно-методической работе  
\_\_\_\_\_ Шалютина Н.А.

**Утверждена**  
Приказом №260  
от 29.08.2022 г.  
Директор ГБОУ СОШ №26  
г.Сызрани  
\_\_\_\_\_ Т.С.Стягова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Спортивные игры на свежем воздухе»**

5 класс

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Спортивные игры на свежем воздухе» составлена на основе Методического конструктора «Внеурочная деятельность школьников», Григорьев Д.В., Степанов П.В. М. Просвещение, 2011 г.

В Учебном плане ГБОУ СОШ №26 г. Сызрани на изучение курса «Спортивные игры на свежем воздухе» в 5 классе отводится – 2 часа в неделю, что составляет 68 часа в год.

## **1. Личностные и метапредметные результаты освоения курса.**

### **Личностные результаты:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлении содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- 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;
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применение их в игровой и спортивной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
- 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.

### **Метапредметные результаты:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

### **Методы и формы обучения**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

## **Основы знаний** (в течении уроков)

- правила организация спортивной игры;
- терминология избранной игры;
- основы правильной техники элементов игры;
- поведение игроков в нападении и защите;
- законы спортивного благополучия.

## **Спортивные игры.**

### **Футбол:**

- основные элементы стоек, передвижений, остановок, поворотов;
- остановка и удары по мячу;
- ведения мяча;
- обманные движения;
- отбор мяча;
- вбрасывание мяча;
- удары по воротам;
- техника игры вратаря;
- индивидуальная техника защиты;
- техника владения мячом;
- тактика игры в нападении и защите.

### **Волейбол:**

- основные элементы передвижений, остановок, стоек;
- техника нападения;
- подача мяча;
- нападающие удары;
- прием и передача мяча;
- техника защиты;
- тактика игры в нападении и защите;
- пионербол – двухсторонняя игра

### **Баскетбол:**

- основные элементы техники стоек и передвижений;
- ловля и передача мяча;
- ведением мяча;
- броски мяча в кольцо;
- техника нападения и защиты, владения мячом;
- тактика игры в нападении и защите.

### **Бадминтон:**

Игра проводится на малых площадках, при этом одновременно можно задействовать весь класс; игры идут в парах и в одиночном варианте. Проблема бадминтона состоит в том, что на уроке игровая площадка занимает почти весь зал, а задействованы всего два или максимум четыре игрока. Остальным же приходится сидеть на скамейке и ждать своей очереди. Мы предлагаем трансформацию площадки, которую можно применить, не акцентируя внимания на размерах площадки. От стены до стены делается горизонтальная линия с помощью верёвки. Ученики делятся на пары, встают друг напротив друга и используются следующие схемы перемещения учеников: по сигналу учителя обучающиеся двигаются вправо, перемещаясь на место стоящего рядом ученика, а обучающиеся, стоящие с краю, переходят на другую сторону зала. Следующая команда: найти нового партнёра и начать игру.

- основные элементы техники стоек и передвижений;
- техника нападения;
- подача волана;
- нападающие удары;
- прием волана;
- техника защиты;
- тактика игры в нападении и защите;

- двухсторонняя игра.

### **Настольный теннис:**

- основные элементы техники стоек и передвижений;
- техника нападения;
- подача;
- нападающие удары;
- прием;
- техника защиты;
- тактика игры в нападении и защите;
- двухсторонняя игра.

**«Интерпретация известных спортивных и подвижных игр»** - включает организацию, составление и проведение игр «для жизни».

Подвижные игры: Музыкальные мини-проекты. В этот раздел входит обучение обучающихся приёмам и методам составления музыкальной разминки с собственным подбором музыкального сопровождения и проведения её во время основной разминки перед классом. Представляется обучающим в форме домашнего задания.

### **Подвижные игры.**

Игры с предметами, мячами. С использованием гимнастических снарядов:

1. Тяни в круг.
2. Кто сильнее.
3. Выталкивание с круга.
4. Перетягивание каната.
5. Встречная эстафета.
6. Эстафета по кругу.
7. Бег командами.
8. Колесо.
9. Эстафеты с преодолением препятствий.
10. Подвижная цель.
11. Город за городом.
12. Мяч в центр.
13. Встречная эстафета с мячом.
14. Эстафета с ведением и броском кольца.
15. Борьба за мяч.
16. Мяч капитану
17. Эстафеты с элементами волейбола.
18. Прыжки на скакалке на короткой, длинной скакалке.

### **«Русские народные игры».**

Русская лапта – русская народная двусторонняя командная игра с мячом и битой, которая проводится на прямоугольной площадке, ограниченной боковыми и лицевыми линиями. Цель одной команды – совершить как можно больше перебежек после совершенных ударов по мячу, в отведенное для игры время, где каждый игрок, совершивший полную перебежку, приносит своей команде очки. Цель другой команды – не дать соперникам сделать перебежки осаливанием мячом и поймать больше «свечей». Осалив перебежчика, команда получает право на удары и перебежки, если не произойдет переосаливания (ответное осаливание). Занятия проводятся на открытой спортивной площадке и в спортивном зале.

- знакомство с площадкой и инвентарём;
- освоение правил и основных технических действий с соблюдением традиций и терминов в народном варианте игры «Русская лапта»;
- обучение технике владения малым мячом, индивидуальному прорыву, в парах, в группах;
- тактика бьющей команды;
- тактика водящей команды.

### 3. Тематическое планирование

5 класс

<b>№</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Кол-во часов</b>
1.	Баскетбол	15
2.	Пионербол	15
3.	Футбол	15
4.	Бадминтон	12
5.	Русская лапта	5
6.	Подвижные игры	6
	Всего	68