

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа имени Н.С.Прокина  
села Николо-Барнуки Сосновоборского района Пензенской области

## Принята

Решением заседания  
педагогического совета  
Протокол № 1 от 31.08.2022г.

## Утверждена

Приказом директора школы  
Приказ № 50 от 31.08. 2022г.  
\_\_\_\_\_ М.В. Прокина

## Программа внеурочной деятельности

### «Спортивные игры»

для 5-6 классов

Составитель  
Мельникова Н.В.,  
Учитель физической  
культуры

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» для учащихся 5-6 классов рассчитана на 34 ч. в год из расчёта 1 час в неделю.

**Отличительной чертой** является целенаправленность и последовательность деятельности (от простого к сложному), формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранения и укрепления физического, психологического и социального здоровья обучающегося, как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

**Цель программы:** является укрепление здоровья детей, гармоничного развития, физического и творческого начала.

**Задачи,** решаемые в рамках данной программы:

- активизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.
- В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащиеся 5-6 классов должны:
  - иметь представление:**
    - о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
    - о режиме дня и личной гигиене;
    - о способах изменения направления и скорости движения;
    - об играх разных народов;
    - о соблюдении правил игры
  - уметь:**
    - выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;

**Достоинство программы** заключается в том, что она способствует физическому оздоровлению детей, доступна для детей из семей со средним достатком, альтернатива безнадзорности и вредным привычкам; формирует у школьников чувство ответственности, взаимной поддержки и взаимопомощи, помогает формированию дружного коллектива обучающихся.

## ***Содержание курса внеурочной деятельности***

### **Основы знаний**

#### **Теория:**

Инструктаж по технике безопасности.

- Основы истории развития спортивных игр в России, краткие исторические сведения о возникновении игры, год рождения и возникновения игры. Основатель игры. Родина спортивных игр. Первые шаги, спортивные игры у нас в стране.
- Сведения о строении и функциях организма человека. Работа мышц и связок во время игры. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям.
- Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль. Общий режим дня. Гигиена сна, питания. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме.
- Правила игры. Размеры площадки и высота сетки. Взаимодействие игроков на площадке.

### **Общефизическая подготовка**

#### **Практика:**

- Строевые упражнения. Повороты, перестроение, слияние.
- Гимнастические упражнения. Упражнения на гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке. Ходьба по бревну. Упражнения с предметами, с набивными мячами (1-2 кг.) из различных положений. Чередование упражнений руками и ногами – броски, выпрыгивания, в верх с мячом, зажатыми голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.
- Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, стойки на лопатках. Соскоки в глубины со снаряда (высота 50-60 см.).
- Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

### **Специальная подготовка**

## **Практика:**

- Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. Бег с ускорением до 30м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.
- Упражнения для развития прыгучести. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.
- Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча. Сверху двумя руками, передачи мяча подвешенного на растяжках, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера в различных направлениях на месте и после перемещения, передачи в парах.
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Нижняя прямая подача, подача мяча неподвижного на руке, через сетку с расстояния 6-9 м., подача через сетку из-за лицевой линии площадки, подача нижняя боковая.
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжка вверх, толчком двух ног, с места 1,2,3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

## **Волейбол**

### **Практика:**

#### *Техника нападения*

- Перемещения и стойки. Действия без мяча. стартовая стойка, основная стойка, ходьба, бег перемещаясь лицом вперед, боком вперед. Остановка шагом.
- Действия с мячом. Передачи мяча сверху двумя руками; отскочившего от стены мяча; после броска через сетку; от нижней подачи; снизу двумя руками: отбивание мяча, подвешенного на шнуре, наброшенного партнером – на месте и после перемещения.
- Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжка вверх, толчком двух ног: с места 1,2,3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

#### *Техника защиты:*

- Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок, стартовая стойка, ходьба, бег перемещаясь лицом, вперед, боком вперед. Остановка шагом.
- Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками; прием мяча снизу с подачи; одиночное блокирование. Прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены мяча, после броска через сетку; от нижней подачи; снизу двумя руками: отбивание мяча, подвешенного на шнуре, наброшенного партнером - на месте и после перемещения.

#### *Тактическая подготовка. Тактика нападения:*

- Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи: выбор места для второй передачи и в зоне 3.

- Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроками зоны 3.
- Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.  
*Тактика защиты:*
- Индивидуальные действия. Выбор места для выполнения нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.
- Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6,5 и 1 с игроками зоны 3.
- Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

## **Футбол**

### **Практика:**

#### *Техника нападения*

- Удары по мячу ногой. Удары подъемом, стопой по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Ведение мяча – обводка стоек. Удар по неподвижному мячу. Удар по мячу на точность.
- Освобождение из-под опеки противника для получения мяча. Единоборство с соперниками, применяя обводку и ложные движения.
- Нападающие удары. Взаимодействия с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи.

#### *Техника защиты:*

- Подстраховка и помощь партнеру. Действия при отражении атаки соперника при равном соотношении сил и при его численном преимуществе. Взаимодействие с вратарем.
- Организация оборонительных действий при ведении мяча в игру из стандартных положений.

#### *Тактика нападения:*

- Атака со сменой и без смены мест флангом и через центр.
- «Скрещивание и игра в стенку». Отбор мяча.

#### *Тактика защиты:*

- Выбор позиции и страховка партнера при атаке противника флангом и через центр. Удары по мячу головой. Ложная передача мяча партнеру.

## **Баскетбол**

### **Практика:**

#### *Техника нападения*

- Передвижения, прыжки, остановки, повороты, ведение мяча и финты. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действия противника.

- Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Передача мяча в тройках. Передача мяча в тройках в движении.
- Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения.

*Техника защиты:*

- Передвижение приставными шагами, стойка баскетболиста. Прыжок толчком двумя ногами с разбега, прыжок толчком одной ногой с разбега. Техника владения мячом, ведение мяча с броском.
- Передвижения, противодействия и овладения мячом. Выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание мяча, овладением мячом, отскочившим от мяча.

*Тактика нападения:*

- Быстрый прорыв, позиционное нападение. Бросок мяча из-под кольца.
- Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом. Выбивание мяча при ведении и броске. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита.

*Тактика защиты:*

- Личная и зонная система защиты.
- Действия защитника против нападающего без мяча.
- Командные действия.

## **Планируемые результаты**

### **Личностные результаты:**

**Гражданское воспитание:** — представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения. Руководствоваться

ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

**Патриотическое воспитание:** — ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

**Формирование культуры здоровья:** — осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

**Экологическое воспитание:** — экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

**Ценности научного познания:** — знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции; — познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и; — познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с

учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий; — интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

***Метапредметные:***

- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- управление своей деятельностью, инициативность, самостоятельность;
- речевая деятельность, навыки сотрудничества;
- работа с информацией выполнение логических операций сравнения, анализа, обобщения.

***Предметные:***

- у обучающихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения;
- участие детских команд в спортивных соревнованиях по видам спорта на уровне школьного, районного, областного масштабов.



## Тематическое планирование (34 часа)

№ п/ п	Наименование раздела	Количес т во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Общая физическая подготовка	5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.	Волейбол	6	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.	Гимнастика	7	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.	Баскетбол	6	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
5.	Футбол	5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
6.	Соревнования по спортивным играм	5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого:			34



