

Администрация МО ГО «Долинский»

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа» с. Стародубское  
Долинского района Сахалинской области

Приложение №\_\_  
к содержательному разделу основной образовательной программы  
начального общего/основного общего/среднего общего образования

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СОШ с. Стародубское  
\_\_\_\_\_ И. Б. Бушаева  
Приказ от 06.06.2022 г. № 172-ОД

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
внеурочной деятельности**

Спортивные игры  
(наименование курса)

5 класс

2022-2023  
(срок реализации)

К. Г. Кудряшова  
(Ф.И.О. педагога, составившего рабочую программу)

с. Стародубское  
2022 г

## **1. Планируемые результаты освоения программы**

Данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

### ***Личностные результаты:***

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

### ***Метапредметные результаты:***

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- уметь находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия по спортивным играм, а также с группой товарищей;
- уметь организовывать и проводить соревнования по спортивным играм в классе, во дворе, в школе;
- уметь рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- уметь вести наблюдение за показателями своего физического развития.

### ***Предметные результаты:***

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола и волейбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола и волейбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и волейболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства спортивных игр.

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» учащиеся должны:

знать:

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

- правила безопасного поведения во время занятий по спортивным играм;
- название разучиваемых технических приемов спортивных игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;
- упражнения на развитие физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости и гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценивания физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по баскетболу и волейболу;
- жесты баскетбольного и волейбольного судей.

Эффект: участие в соревнованиях школьного и городского уровня, судейство школьных соревнований.

**Виды деятельности учащихся:** изучать историю спортивных игр (волейбола и баскетбола) и запоминать имена выдающихся отечественных баскетболистов и волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевать основными приёмами игры в волейбол и баскетбол. Применять правила подбора одежды для занятий спортивными играми. Моделировать технику действий и приемов игроков. Изучать технику выполнения стоек. Изучать технику перемещения в стойке приставными шагами. Сочетать способы перемещений. Соблюдать правила безопасности. Описывать технику изучаемых игр, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе освоения. Изучать подвижные игры с элементами волейбола и баскетбола, знать их влияние на организм. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности.

## **2. Содержание курса «Спортивные игры»**

### ***Баскетбол:***

**1. Основы знаний:** развитие баскетбола в России и за рубежом. Физическая подготовка баскетболиста. Техническая подготовка баскетболиста. Соревновательная деятельность баскетболиста. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства соревнований по баскетболу. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

### **2. Физическая подготовка**

*2.1. Общая физическая подготовка:* общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры.

*2.2. Специальная физическая подготовка:* упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

*2.3. Техническая подготовка:* упражнения без мяча. Передвижение в стойке баскетболиста. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты. Ловля и передача мяча. Ведение мяча правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте. Броски мяча двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной бросок в прыжке со средней дистанции, в прыжке с дальней дистанции.

*2.4. Тактическая подготовка:* защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

### ***Волейбол:***

1. **Основы знаний:** правила техники безопасности при занятиях волейболом. Предупреждению травматизма на занятиях: организация мест занятий, одежда и обувь занимающихся, общая и специальная разминка. Личная гигиена. Режим питания спортсмена. Общий режим дня и его значение для юного спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль за состоянием здоровья спортсмена. Причины травм при занятиях по волейболу и их предупреждение. Оказание первой медицинской помощи. Психологическая подготовка к игре. Соревнования Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

### ***2. Физическая подготовка:***

*2.1. Общая физическая подготовка:* упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса, для мышц ног,

брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

2.2. *Специальная физическая подготовка:* прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе. Технические действия при подаче. Взаимодействие игроков первой линии. Взаимодействие игроков второй линии.

2.3. *Тактическая подготовка:* овладение техникой подачи: нижняя прямая подача, через сетку, подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м, подача через сетку из-за лицевой линии, подача нижняя боковая. Нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей рукой ( овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу ). 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 ). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3. Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом. Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

### 3. Тематическое планирование

№	Основные разделы программы	Кол-во часов
	Основы знаний	В процессе занятий
Спортивные игры 34		
	- баскетбол	17
	- волейбол	17
	Количество часов всего	34

#### Перечень компонентов учебно-методического комплекса

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012 Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)

2. Пособие Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011г.

3. Поурочные разработки по физической культуре. 5 класс. - 2-е изд. - М.: ВАКО, 2016. - 272 с.

4. Физическая культура. 5-7 классы: учеб. Для общеобразоват. организаций под ред. М. Я. Виленского. - 5-е изд. - М.: Прсвещение, 2016. - 239 с.