

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**
Министерство образования и науки Республики Татарстан

Управление образования исполнительного комитета
Альметьевского муниципального района РТ
МАОУ «Адымнар — Альметьевск»

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
гимназии МАОУ «Адымнар-Альметьевск»
Протокол № 1
от « 31 » 08 2023 года

УТВЕРЖДЕНО
Директор гимназии
МАОУ «Адымнар-Альметьевск»
_____ Яруллин И.И.
Приказ № 186
от « 1 » 09 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности «Спортивные игры»
спортивно-оздоровительного направления
для обучающихся 5-6-х классов

Альметьевск, 2023



Планируемые результаты

Название раздела	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты
Основы знаний	<p>Особенности воздействия двигательной активности на организм человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> -правила оказания первой помощи; -способы сохранения и укрепление здоровья; -свои права и права других людей; -влияние здоровья на успешную учебную деятельность; -значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; 	<p>Способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;</p> <ul style="list-style-type: none"> -умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье; -способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность; -умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья; 	<p>Отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формирование культуры здоровья –отношения к здоровью как высшей ценности человека; -развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью; -формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни
Способы двигательной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> -составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его; -выполнять физические упражнения для развития физических навыков; -заботиться о своем здоровье; -применять коммуникативные и презентационные навыки; -оказывать первую 	<ul style="list-style-type: none"> -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 	<ul style="list-style-type: none"> обучить учащихся техническим приемам волейбола; -дать представление об оздоровлении организма дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры; -обучить учащихся техническим и тактическим

	<p>медицинскую помощь при травмах; -находить выход из стрессовых ситуаций; -принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания; -адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях; -отвечать за свои поступки; -отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора, 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</p>	<p>своей деятельности в процессе занятия. -Умение оценивать правильность выполнения действий. - Владение основами самоконтроля, самооценки. -Развитие мотивации к овладению культурой двигательных действий -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 учета -.Формирование и развитие компетентности в области физической культуры и спорта</p>	<p>приёмам волейбола; -научить правильно, регулировать свою физическую нагрузку,развить координацию движений и основные физические качества, -способствовать повышению работоспособности учащихся, развивать двигательные способности, формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.</p>
--	---	---	--

	<p>соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.</p>		
<p>Физическое совершенствование</p>	<p>Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высоким стартом на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, запрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями. Баскетбол: Специальные передвижения без</p>	<p>-Овладеть техникой прямой подачи в прыжке; Уметь принимать мяч от сетки; Овладеть контр - атакующим действиям в волейболе; Научиться работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание; Научиться делать отвлекающие действия при вторых передачах; Получить навыки командных действий в защите и нападении; Овладеть тактикой нападения, защиты; Уметь действовать с максимальным напряжением своих сил, возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы; Постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения; Уметь доводить дело до конца и добиваться поставленной цели; Уметь играть по правилам;</p>	<p>-улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость; -улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам; -повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера; коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий. -развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, -умения работать в коллективе, уважение к людям) -проводить специальную разминку, овладеют основами техники спортивных игр;</p>

	<p>мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения. Подвижные игры «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и броском мяча после ведения. Волейбол: Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя рукам и вперёд -вверх. Нижняя прямая подача. Подвижные игры. Футбол: Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Подвижные игр.</p>		<p>овладеют основами судейства; вести счет; - Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода);</p>
--	---	--	--

Содержание программы

№ п/п	Название раздела, темы	Краткое содержание	Кол-во часов
1	Основы знаний о физической культуре и	Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх, и какие между ними различия? Закаливание	1

	спорте.	организма. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Понятие о ЗОЖ. Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой. Инструктаж по ТБ.	
2	Физическое совершенство		
	Основы техники игры в баскетбол.	Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра	11
	Основы техники игры в волейбол	Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений. Верхняя прямая подача.	11
	Основы техники игры в футбол	Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру. Игра в футбол по упрощённым правилам (мини- футбол)	10
3	Тестирование и соревнования.	.Участие в соревнованиях между классами. Сдача нормативов по физической подготовке.	2
	Всего		35

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	формы организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности обучающихся	дата	
					план	факт
Баскетбол						
1	Стойки и перемещения.	1	индивидуальный, групповой	ОРУ. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	7.09	
2	Остановки баскетболиста.	1	индивидуальный, групповой	Остановка стопорящим шагом и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация основных элементов техники передвижений	14.09	
3	Передачи и ловля мяча.	1	индивидуальный, групповой	Инструктаж ТБ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от	21.09	
4	Ловля и передачи мяча в движение в парах, тройках.	1	индивидуальный, групповой	плеча на месте и в движении без сопротивления защитника, с	28.09	

				пассивным сопротивлением защитника.		
5	Броски мяча в движении.		индивидуальный,	Одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола, по кольцу в движении (двухшажный ритм).	05.10	
6	Техника ведения мяча.	1	индивидуальный,	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой	12.10	
7	Броски в кольцо	1	индивидуальный,	Броски одной и двумя руками с места, в движении (после ведения, после отскока от щита) и в прыжке с противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 метра.	19.10	
8	Броски в кольцо с трапеции.		индивидуальный, групповой	Броски одной рукой с места.	19.10	
9	Учебные игры с заданиями.	1	индивидуальный, групповой	Совершенствуют технические и тактические умения. Игры 3х3, 4х4, 5х5	26.10	
10	Техника игры в защите.	1	индивидуальный, групповой	Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	09.11	
11	Игра в нападении	1	индивидуальный, групповой	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом(2:1).	16.11	

				Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.		
12	Тестирование	1	индивидуальный,	Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков	23.11	
13	Участие в соревнованиях	1	групповой	Игра по правилам баскетбола. Участие в соревнованиях между классами.	30.11	
Волейбол						
14	Индивидуальные тактические действия в нападении.	1	индивидуальный, групповой	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке.	07.12	
15	Индивидуальные тактические действия в защите	1	индивидуальный,	Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке. Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка	14.12	
16	Верхние и нижние передачи.	1	индивидуальный, групповой	Передача мяча в двойках, тройках, через сетку, в заданную часть площадки. Комбинации из освоенных элементов.	21.12	
17	Верхняя прямая подача	1	индивидуальный,	Совершенствуют технику верхней прямой подачи	28.12	
18	Закрепление техники приема мяча с подачи	1	индивидуальный, групповой	Прием мяча с подачи через сетку. Комбинации из освоенных	11.01	

				элементов: прием, передача, блокирование.		
19	Прием мяча с подачи в зону 3.	1	индивидуальный, групповой	Передача мяча в двойках, тройках, через сетку, в заданную часть площадки. Комбинации из освоенных элементов	18.01	
20	Совершенствование техники передач.	1	Комбинированные занятия	Верхние и нижние передачи над собой, у стены с перемещениями	25.01	
21	Нападающий удар с набрасывания мяча партнером	1	групповой	Упражнение в парах: передача-прием - удар.	01.02	
22	Тактика защиты	1	индивидуальный, групповой	Нижний прием мяча с подачи, с нападающего удара.	08.02	
23	Тестирование, двусторонняя игра	1	индивидуальный, групповой	Тестирование технических приемов игры (передачи, подачи) Игра по упрощенным правилам. Взаимодействие игроков на площадке.	15.02	
Футбол						
24	Перемещения игрока	1	индивидуальный,	Стойки игрока; перемещения в стойке, ускорения, старты из различных положений. Правила спортивных игры в футбол	22.02	
25	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов	1	индивидуальный,	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов	29.02	
26	Удары по мячу	1	индивидуальный, групповой	Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Остановка летящего мяча внутренней и наружной стороной стопы и подошвой	07.03	
27	Удары по воротам	1	индивидуальный, групповой	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель с места. Игра по упрощенным правилам	14.03	

				на площадках разных размеров.		
28	Жонглирование мячом	1	индивидуальный,	Одной ногой, с чередованиями правой и левой ногами, коленом	21.03	
29	Тактика нападения и защиты.	1	групповой	Игры и игровые задания 3:2, 3:3	04.04	
30	Удар по мячу	1	индивидуальный,	Удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную мишень и в вертикальную .	11.04	
31	Учебно-тренировочная игра	1	индивидуальный, групповой	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам	18.04	
32	Учебно-тренировочная игра	1	индивидуальный, групповой	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам	25.04	
33	Подвижные игры, эстафеты	1	индивидуальный, групповой	Эстафеты предметами. Игры «третий лишний», «передачи»	02.05	
34	Тестирование	1	индивидуальный,	Сдают тесты по КДП прыжок вверх, челночный бег, подтягивания на низкой перекладине из положения лежа	16.05	
35	Учебно-тренировочная игра.	1	индивидуальный, групповой	Игра по упрощенным правилам на площадках, разных размеров. Игра по правилам	23.05	

Лист согласования к документу № бн от 02.04.2024
Инициатор согласования: Яруллин И.И. Директор
Согласование инициировано: 02.04.2024 11:44

Лист согласования

Тип согласования: **последовательное**

№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Яруллин И.И.		Подписано 02.04.2024 - 11:44	-