

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №3»  
муниципального образования – городской округ  
город Скопин Рязанской области

Утверждаю

Директор школы

\_\_\_\_\_ Барабаш Е.В.

Приказ № 1

от « 31 » августа 2023 г.

## **ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

Предмет – «Спортивные игры»

Класс – 5

Всего часов на изучение программы

– 34 часа

Количество часов в неделю – 1

Фомкина Н.А.–  
учитель физической культуры,  
высшая квалификационная категория.

2023 – 2024 учебный год

## Пояснительная записка.

**Цель курса:** укрепление здоровья, физического развития и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

**Задачи:**

- Популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха.
- Формирование устойчивого интереса к занятиям спортивными играми.
- Обучение технике и тактике спортивных игр.

**Направление:** спортивно-оздоровительное

**Срок реализации программы** – 1 года (5-6 классы)

**Количество часов:**

всего 34 часа в год; в неделю 1 час

**Возраст детей:** 11-12 лет

## Результаты освоения курса внеурочной деятельности

**Личностными результатами** изучения курса является формирование умений:

-формирование культуры здоровья, отношения к здоровью как высшей ценности человека;

-развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения;

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

-способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;

-умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;

Познавательные УУД:

-ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;

-развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения;

**Предметными результатами** изучения курса является формирование следующих знаний и умений.

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

- правила оказания первой помощи;

- способы сохранения и укрепление здоровья.

- оказывать первую медицинскую помощь при травмах.

## Тематическое планирование

№ п/п	Раздел	(5 класс)
1	Основы знаний	
2	Баскетбол	14
3	Волейбол	20
	ИТОГО	34ч

(6 класс)

№ п/п	Название темы	Количество часов		Формы организации деятельности
		теория	практика	
<b>Баскетбол 14 часов</b>				
1	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока.		1	беседа, практическое занятие
2-3	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.		2	практическое занятие
4	Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).		1	практическое занятие
5-6	Остановка двумя ногами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений.		2	практическое занятие
7-8	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте.		2	практическое занятие
9	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.		1	практическое занятие
10	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.		1	практическое занятие
11	Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.		1	практическое занятие
12	Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли)		1	практическое занятие
13	Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки»)		1	игра
14	Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки»)		1	игра
<b>Волейбол 15 часов</b>				
15	Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Стойки игрока.		1	беседа, практическое занятие
16	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.		1	практическое занятие
17	Ускорения, старты из различных положений.		1	практическое занятие
18	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты).		1	практическое занятие
19	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.		1	практическое занятие

20-21	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.		2	практическое занятие
22-23	Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой через сетку.		2	практическое занятие
24	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.		1	игра
25-27	Верхняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.		3	практическое занятие
28-30	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.		3	практическое занятие
31-32	Техника прямого нападающего удара		2	Практическое
33-	Подвижные игры с элементами волейбола («Волна», «Неудобный бросок») Учебная игра в волейбол.		1	игра
34	Учебная игра в волейбол		1	игра