Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №3»

муниципального образования – городской округ

город Скопин Рязанской области

|  |  |
| --- | --- |
|  | Утверждаю  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Барабаш Е.В.  Приказ № 116/д  от « 02» сентября 2024 г. |

**ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| Предмет – | «Спортивные игры» |
| Класс – | 5 |
| Всего часов на изучение программы – | 35 часов |
| Количество часов в неделю – | 1 |

Фомкина Н.А–

учитель физической культуры,

высшая квалификационная категория.

2024 – 2025 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 35 часов  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 | 21 |
|  | ИТОГО | 35ч |

***(5 класс)***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название темы | Количество часов | | | Формы организации деятельности |
| теория | практика |  |
| **Баскетбол 14 часов** | | | | | |
| 1 | История баскетбола. 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 | |
| **Волейбол 21 час** | | | | | |
| 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 | |
| 34-35 | Учебная игра в волейбол |  | 1 | игра | |