

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ №168  
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

<b>УТВЕРЖДАЮ</b> И.о.директора ГБОУ гимназии №168 Т.Н. Судакова-Голлербах Приказ № 70-2/о от 31 августа 2023 г.	<b>СОГЛАСОВАНО</b> Заместитель директора по УВР Г.Н. Рудник 30 августа 2023 г.
<b>РАССМОТРЕНО</b> На заседании МО учителей физической культуры протокол № 1 от 30 августа 2023 г. Руководитель МО П.С. Быстров	<b>ПРИНЯТО</b> решением педагогического совета протокол № 1 от 31 августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по внеурочной деятельности

«Мир спортивных игр»

5 класс

2023-2024 учебный год

М.О. физической культуры

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГ**

**2023г**

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Общая физическая подготовка «Спортивные игры» для 7 класса составлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО на основе «Рабочей программы по физической культуре 5-9 классы» В.И.Лях,(Москва: Просвещение, 2012г.), Основной образовательной программы ООО ГБОУ гимназии № 168.

Предусматривает изучение предмета на базовом уровне.

### **Предполагаемые результаты реализации программы.**

#### **Универсальные учебные действия**

Универсальными компетенциями учащихся по курсу «Мир спортивных игр» являются:

Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели.

Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

Умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу «Мир спортивных игр» являются следующие умения:

Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.

Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.

Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Основные формы учебной деятельности**

- Групповые учебно-тренировочные занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Участие в соревнованиях;
- Зачеты, тестирования;
- Конкурсы, викторины.

### **Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности	Во время занятий
2.	Баскетбол	10
3.	Волейбол	10
4.	Бадминтон	6
5.	Футбол	8
	Всего:	34

#### Основы знаний о физической культуре

Знакомство с программой занятий. Основы знаний о спортивных играх: понятия правил игры, выработка правил игры.

Инструктаж по технике безопасности. Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

История развития спортивных игр и первых соревнований. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. Баскетбол, волейбол, футбол в Российской Федерации на современном этапе.

#### Соревновательная деятельность

Товарищеские игры (соревнования) осуществляются на внутшкольном, районном, городском уровнях, где занимающиеся соревнуются с другими командами.

### Спортивные игры.

#### Баскетбол.

На овладение техникой перемещений, остановок, поворотов и стоек. - стойки игрока; перемещения; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. На освоение ловли и передач мяча. - ловля и передача двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). На освоение техники ведения мяча, ведение в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости; правой, левой рукой. На овладение техникой бросков мяча. - броски одной и двумя с места и в движении (после ведения, ловли) . На освоение индивидуальной техники защиты. - вырывание, выбивание мяча. На освоение тактики игры. - тактика свободного нападения; позиционное нападение(5:0) без изменений позиций игрока; нападение быстрым прорывом (1:0); взаимодействие двух игроков «Отдай мяча и выйди». На овладение и комплексное развитие психомоторных способностей. - игра по упрощённым правилам мини-баскетбола», игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3.

Основные виды деятельности: Соблюдают правила т/б. Овладевают основными приёмами игры в б/б.

Повторяют правила т/ б при проведении б/б; выполняют комплекс ОРУ у с мячом; изучают технику передвижения в защитной стойке: повороты и остановки; знакомятся с терминологией игры в б/б.

Изучают технику передвижения в защитной стойке: повороты и остановки. Осваивают основные приемов игры в б/б. Изучают технику ловли и передачи мяча различными способами; проведение специальных упражнений. Выполняют специальные упражнения для закрепления и совершенствования основных приемов игры в б/б, в мини-б/б. Осваивают основные приёмы игры в б/б. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Совершенствуют и корректируют технику выполнения ловли, передачи и ведения различными способами. Решают задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий; Выполняют правила игры. Осуществляют судейство.

#### Волейбол.

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек. Стойки игрока, перемещения в стойке. На освоение техники приёма и передач мяча. - передачи сверху двумя на месте и после перемещения вперёд; передачи мяча над собой; то же через сетку. На освоение техники нижней прямой подачи. - нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-5 м. от сетки. На освоение техники прямого нападающего удара. - прямой нападающий удар

после подбрасывания мяча партнёром. Ориентирование в пространстве. - жонглирование, упр. на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме.

Основные виды деятельности:

Соблюдают правила т/б. Овладевают основными приёмами игры в в/б. Повторяют правила т/б при проведении в/б; изучают технику передвижения в защитной стойке: повороты и остановки; знакомятся с терминологией игры в б/б. Изучают технику передвижения в защитной стойке: повороты и остановки. Осваивают основные приемы игры в в/бол. Изучают технику передачи мяча различными способами; проведение специальных упражнений. Выполняют специальные упражнения для закрепления и совершенствования основных приемов игры в в/б. Осваивают основные приёмы игры в в/б. Выполняют контрольные тесты. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Совершенствуют и корректируют технику выполнения передачи и подачи. Решают задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий; Выполняют правила игры. Осуществляют судейство.

### Бадминтон

На овладение техники с ракеткой; с воланом; с поролоновым шариком; выполняемые с ракеткой одним и двумя воланами. Стойки: при подаче, приеме волана. Удары: укороченные (сброс, подставка) выполняемые на сетке; добивание волана на сетке; короткий удар с задней линии площадки; атакующий удар («смеш»); прием короткого удара справа, слева, с отбросом на заднюю линию; прием удара «смеш». Подачи: высоко-далекая; атакующая; плоская, короткая, открытой и закрытой стороной ракетки. Передвижения: по зонам площадки; передвижение обучающегося по площадке в три точки; передвижение обучающегося по площадке в четыре точки; передвижение обучающегося по площадке в шесть точек. Тактика одиночной игры. Тактика парной игры. Тактика игры смешанных пар (микст). Игра по правилам

Основные виды деятельности:

Соблюдают правила т/б. Овладевают основными приёмами игры в бадминтон. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры. Организуют совместные занятия бадминтоном со сверстниками. Решают задачи игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий; Выполняют правила игры.

### Футбол

На овладение техникой перемещений, остановок, поворотов и стоек. Старты из различных и. п.; стойки игрока, перемещения приставными шагами, боком. На освоение ударов по мячу и остановок мяча. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба; вбрасывание из-за боковой линии с места, с шага. На освоение техники ведения мяча. ведение по прямой с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением. На освоение техники ударов по воротам, удары по воротам на точность попадания мячом в цель. На освоение индивидуальной техники защиты.

Перехват мяча, игра вратаря. На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания. На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания.

Основные виды деятельности:

Соблюдают правила т/б. Овладевают основными приёмами игры в ф/б. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры. Организуют совместные занятия ф/б со сверстниками.

## Учебно-тематический план курса «Мир спортивных игр»

5 класс.

№ п/п	Наименование раздела	Наименование темы занятия	Всего часов	Дата план	Дата факт
1	<b>Баскетбол (10 ч)</b>	Стойки и передвижения игрока при нападении.	1		
2		Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	1		
3		Повороты и остановки игрока. Развитие координационных способностей	1		
4		Бросок мяча двумя руками от груди. Бросок мяча одной рукой от плеча.	1		
5		Взаимодействие трех игроков «треугольник».	1		
6		Ведение с изменением направления. Развитие координационных способностей	1		
7		Стойки и передвижения игрока в защите. Комбинация из разученных элементов.	1		
8		Бросок мяча после ведения два шага. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Развитие координационных качеств	1		
9		Тактика свободного нападения. Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Развитие физических качеств.	1		
10		Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	1		
11	<b>Волейбол (10 ч)</b>	Приемы и передачи мяча на месте.	1		
12		Передачи и приемы мяча в движение и на месте.	1		
13		Освоение техники подачи мяча.	1		
14		Система игры в защите. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями	1		
15		Защитные действия: блокирование мяча.	1	21/1 2	
16		Верхняя и нижняя передача мяча в парах .Игра через сетку 2 на 2, 3 на 3, 4 на 4.	1		

17		Приемы и передачи мяча сверху, снизу, с перемещениями. Нижняя прямая подача.	1		
18		Действия игроков в нападение: отработка ударов с различных зон.	1		
19		Отбивание мяча кулаком через сетку, тактика верхней и нижней передачи мяча.	1		
20		Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями	1		
21	<b>Бадминтон (6 ч)</b>	Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча. Учебная игра с заданием	1		
22		Передача мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениями, прием мяча снизу, техника прямой нижней подачи	1		
23		Групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней подачи, групповые упражнения в передаче	1		
24		Правила соревнований. Судейство	1		
25		Различные виды жонглирования с воланом, выполнение ударов открытой и закрытой стороной ракетки	1		
26		Удары снизу, сверху, слева, справа, подачи в зону. Учебная игра	1		
27	<b>Футбол (8 ч)</b>	Удары справа, слева по высокой траектории, удар «смеш», подача в зону	1		
28		Соревнования и эстафеты с применением элементов бадминтона	1		
29		Правила соревнований. Способы передвижения	1		
30		Техника передвижения. Удары по мячу	1		
31		Ведение мяча. Остановка мяча. Обманные движения.	1		
32		Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.	1		
33		Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	1		
34		Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.	1		



## **Методическое обеспечение образовательной программы**

### **Формы занятий:**

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- эстафеты, домашние задания.

### **Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:**

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

## **Список литературы**

1. Гринлер К. и др. «Физическая подготовка футболистов», М: ПК, 1976.
2. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 1992г.
1. Колос В.М. «Баскетбол: теория и практика» Минск 1989г.
2. Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре М. «Дрофа» 2001 год.
3. Монаков Г.В. «Техническая подготовка футболистов, методика и планирование», М: ФиС, 2000.
4. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).
5. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
6. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.- (Стандарты второго поколения).
7. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.