


МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2 Г.ДМИТРИЕВА»  
ДМИТРИЕВСКОГО РАЙОНА КУРСКОЙ ОБЛАСТИ  
307500 КУРСКАЯ ОБЛАСТЬ г.ДМИТРИЕВ, ул.ВОЛОДАРСКОГО д.37 Тел 8(47150)21495,22556  
<http://2sosh.obrazovanie46.ru>, e-mail: [school2\\_46\\_018@mail.ru](mailto:school2_46_018@mail.ru)

Рассмотрено на заседании  
МО учителей физической  
культуры  
протокол № 1  
от 29 августа 2023 года  
Руководитель МО  
 Т.И. Дубинина

Принято на заседании  
педагогического совета  
школы протокол №1  
от 30 августа 2023 года

Согласовано:  
зам. директора по ВР  
  
М.В.Сметанина  
«01» сентября 2023 года

Утверждено и введено в  
действие приказом № 224  
от 01 сентября 2022 года  
Директор школы:  
 Т.Ф.Брусильцева



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### курса внеурочной деятельности

### «Наш спорт»

### 5 класс

### Направленность: спортивно-оздоровительная

Составители: учителя физической культуры  
Дубинина Т.И.

2023 г.

## Пояснительная записка

Исходными документами для составления рабочей программы учебного курса являются:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014 г., с изм. от 02.05.2015 г.) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 31.03.2015 г.)

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 17.05.2012 г. № 413.

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015г. № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года».

- Методические рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных [письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672](#).

- [СП 2.4.3648-20](#);

- [СанПиН 1.2.3685-21](#);

- основная образовательная программа МКОУ «Средняя общеобразовательная школа №2 г.Дмитриева».

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры. В основу планирования положены знания, базирующиеся на научных экспериментах, выполненных в различных отраслях науки, таких как педагогика, физиология, психология, спортивная медицина, опыт ряда педагогов по физической культуре, работающих по ФГОС. Программа составлена с учетом особенности работы образовательного учреждения и имеет оздоровительное, спортивное и общеразвивающее значение. Поэтому данная программа является программой внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительном направлении. Игра – исключительно ценный способ вовлечения школьников в двигательную деятельность. Подвижные и спортивные игры на занятиях используются для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. В играх, в отличие от других форм занятий, главное внимание обращается на оздоровительную сторону, воспитание физических качеств, стремление подростков организовывать свою деятельность, основываясь на четких и жестких правилах спортивных игр, которые дают возможность каждому обучающемуся развивать свои личностные качества, необходимые как в любых видах спортивно-оздоровительной деятельности, так и в обычной жизни.

**Цель программы:** развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.

**Задачи программы** направлены на:

- Развитие у обучающихся положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом.
- Развитие навыков двигательной активности как составляющей здорового образа жизни и функциональной грамотности через заботу о собственном здоровье и развитии личности.
- Повышение уровня качества знаний по вопросам здоровья и его сохранения.
- Формирование волевых качеств, как основы получения образования.
- Формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.
- Обобщение и углубление знаний об истории, культуре игр, желание применять игры самостоятельно и в повседневной жизни.
- Воспитательный результат достигается по двум уровням взаимодействия – связь ученика со своим учителем и взаимодействие школьников между собой на уровне группы секции.

**Место курса в плане внеурочной деятельности МКОУ «Средняя общеобразовательная школа №2 г. Дмитриева»:** учебный курс предназначен для обучающихся 5-х классов; рассчитан на 1 час в неделю/35 часов в год. Занятия проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН. Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательном учреждении. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

## Содержание курса внеурочной деятельности

Разделы программы	Темы раздела	Основное содержание по темам	Универсальные виды деятельности
<p><b>№1. Основы теоретических знаний</b></p>	<p>Краткая характеристика игровых видов спорта Требования к технике безопасности.</p>	<p>Инструктаж по технике безопасности. Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. в Российской Федерации на современном этапе. <i>Познай себя</i> Ростовесовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма</p>	<p>Изучают историю игровых видов спорта и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Раскрывают значение техники безопасности в спортивном зале и при проведении спортивных игр Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Составляют личный план физического самовоспитания. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие</p>
<p><b>№2. Основы техники и тактики игры в баскетбол</b></p>	<p>Обучение и совершенствование навыков бросков мяча</p>	<p>Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения,</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в</p>

<b>№3. Основы техники и тактики игры в волейбол</b>		после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м	зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
	Тактика игры в баскетбол.	Тактика свободного нападения. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Быстрый прорыв (2:1)	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
	Закрепление пройденных тем и применение их на практике.	Действия одного защитника против двух нападающих. Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

	Товарищеские игры.	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
	Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.	Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. Правила игры. Организация и проведение соревнований по волейболу. Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах.	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, соблюдают правила безопасности
	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.	Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола (верхней и нижней передачами мяча)	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.	. Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6.3,4 и 6.3,2. Учебная игра по упрощённым	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий,

		правилам	соблюдают правила безопасности.
	Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.	Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча. Учебная игра с заданием	Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения.
	Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.  Контрольные игры и соревнования.	Передача мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениями, прием мяча снизу, техника прямой нижней подачи.  Групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами волейбола Учебная игра по упрощенным правилам	Управляют эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохраняют хладнокровие, сдержанность, рассудительность; технически правильно выполняют двигательные действия, используют их в игровой и соревновательной деятельности.  Организуют совместные занятия со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха.
	Краткая	Инструктаж по ТБ	Изучают историю вида

<p><b>№4. Основы техники и тактики игры в настольный теннис</b></p>	<p>характеристика игры Требования к технике безопасности</p>	<p>на занятиях настольным теннисом. История возникновения игры Правила игры. Организация и проведение соревнований по настольному теннису</p>	<p>спорта Раскрывают значение техники безопасности в спортивном зале при занятиях настольным теннисом.</p>
	<p>Стойки и перемещения игроков. Техника владения ракеткой</p>	<p>Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки. Хватка ракетки. Открытая и закрытая ракетка</p>	<p>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, соблюдают правила безопасности</p>
	<p>Передвижение игрока приставными шагами</p>	<p>Изучение хваток, плоскостей вращения мяча, выпадов. Совершенствование выпадов, хваток, передвижения</p>	<p>Технически правильно выполняют двигательные действия, используют их в игровой и соревновательной деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
	<p>Обучение техники подачи</p>	<p>Изучение техники подачи прямым ударом, совершенствование</p>	<p>Выполняют технические приёмы и тактические действия. Отрабатывают навыки,</p>



		<p>плоскостей вращения мяча</p> <p>Выполнение подачи «Веер», техника подачи «Маятник».</p> <p>Соревнования в группах Учебная игра с элементами подач</p>	<p>направленные на развитие и совершенствование различных физических качеств.</p>
	<p>Обучение технике приёма подачи, «срезка» мяча справа, слева</p>	<p>Групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами настольного тенниса. Учебная игра с элементами подач</p>	<p>Управляют эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохраняют хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>\$1 Технически правильно выполняют двигательные действия, используют их в игровой и соревновательной деятельности.</p>

### **Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности «Наш спорт» предусматривает достижение следующих результатов:

#### **Личностные результаты**

- готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки учеников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;
- умение определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### **1. Регулятивные УУД.**

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- Проговаривать последовательность действий.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### **2. Познавательные УУД.**

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

### **3. Коммуникативные УУД.**

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.
- Осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

**Предметные результаты** освоения программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Спортивные игры”

В ходе реализации программы учащиеся должны освоить следующие знания и умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- 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 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.

## Тематическое планирование

	Раздел	Количество часов
	Основы теоретических знаний	1
	Основы техники и тактики игры в баскетбол	14
	Основы техники и тактики игры в волейбол	12

Основы техники и тактики игры в настольный теннис	8
Итого	35

### Календарно – тематическое планирование курса «Наш спорт»

№	Раздел	Название темы	Дата проведения	Коррекция
1.	<b>№1. Основы теоретических знаний</b>	Краткая характеристика изучаемых видов спорта. Требования к технике безопасности.		
2.		Общая физическая подготовка		
3.	<b>№2. Двигательные умения и навыки</b>	Единая спортивная классификация.		
4.		Общая физическая подготовка		
5.		Специальная физическая подготовка		
6.		Перемещения, остановки, повороты игрока		
7.		Ловля и передача мяча		
8.		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений		
9.		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке		
10.		Броски одной и двумя руками с места и в движении		
10.	<b>№3. Основы техники и тактики игры</b>	Тактика свободного нападения. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Совершенствование техники передвижения при нападении.		
11.		Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.		
12.		Быстрый прорыв (2:1) Действия одного защитника против двух нападающих.		
13.		Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.		
14.		Вырывание и выбивание мяча.		

		Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.		
15.		Перехват мяча Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.		
16.		Совершенствование тактических действий в нападении		
17.		Совершенствование техники ловли и передачи мяча в игре		
18.		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра		
19.		Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Учебная игра		
20.		Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.		
21.		Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении».		
22.		Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Учебная игра		
23.		Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Учебная игра		
24.		Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. Учебная игра		
25.		Командные действия в нападении. Учебная игра		
26.		Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.		
27.		Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.		
28.		Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от		

		щита. Учебная игра		
29.		Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.		
30.		Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры		
31.		Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. Учебная игра.		
32-33		Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.		
34-35	<b>№4. Основные двигательные способности</b>	Контрольные испытания. Учебная игра		
		Контрольные испытания. Учебная игра		
	<b>Итого 35</b>			

**Описание учебно-методического комплекта  
Литература для учителя**

1. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов /Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, - М.: Просвещение, 2013. -112с.: ил. -(Работаем по новым стандартам).
2. «Баскетбол:теория и методика обучения :учебное пособие/Д.И.Нестеровский,М.,ИЦ «Академия,2007»
3. «Баскетбол.Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д.Железняк, И.А.Водяникова, В.Б.Гаптов, Москва,1984
4. «Физическая культура»Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон,В.И.Лях-М.:Просвещение,2001
5. «Физическая культура»,В.П.Богословский, Ю.Д.Железняк, Н.П.Клусов-М.:Просвещение,1998.
6. «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов:Пособие для учителя/В.И.Лях,Г.Б.Мейксон,Ю.А.Копылов.-М.:Просвещение,1997,
7. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев ФиС,2000
8. «Теория и методика физической культуры Спб .издательство «Лань»,2003»
9. «Физическая культура »Н.В.Решетников Ю.Л.Кислицын Р.Л.Палтикевич Г.И.Погадаев ИЦ «Академия»,2008
10. «Общая педагогика физической культуры и спорта » -М.:ИД «Форум» ,2007

#### **Литература для детей и родителей**

1. Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.-352 с.
2. Венгер Л.А. Педагогика способностей. -М.: Просвещение, 1973. - С.79-81.
3. Жданов Л.Н. Возраст спортивных достижений // Теория и практика физ. культуры . -1996.
4. Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист. - М., 1987.
5. М.Н. Жуков, Подвижные игры. – М., 2000
6. М.Н .Железняк, Спортивные игры. – М., 2001