

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Отдел образования администрации Сорокинского муниципального района
МАОУ Сорокинская СОШ №3

РАССМОТРЕНО
на ШМО учителей
протокол № 1 от «31»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
с заместителем
директора по УВР
от «31» августа 2023

УТВЕРЖДЕНО
директором МАОУ
Сорокинской СОШ № 3



Чухно О.А.

Приказ № 161/1-ОД от
«31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3544259)

по внеурочной деятельности «Мир спорта»

для обучающихся 5-6 классов

Большое Сорокино 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Мир спорта» в 5-6 классе составлена на основе следующих документов:

Примерных программ по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2013.-61с - (Стандарты второго поколения) в соответствии с требованиями ФГОС. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 №1897.

Учебный план МАОУ Сорокинская СОШ №3 на 2023-2024 уч. год;

Программа рассчитана на 68 часов, в 5 классе на 34 часа (1 час в неделю), в 6 классе на 34 часа (1 час в неделю).

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Общие:

- будут овладевать основами техники всех видов двигательной деятельности;
- будут развиты физические качества (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- будет укреплено здоровье
- будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- будут сформированы знания об основах физкультурной деятельности

Промежуточные:

На 1 году обучения

- будет расширен и развит двигательный опыт,
- будут сформированы навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

На 2 году обучения:

- Закрепления сформированных навыков и умений

Результаты освоения учебного предмета

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» являются: проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются: обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления; общение и взаимодействие со сверстниками; обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися 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 обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Предметные результаты: Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- свои права и права других людей;

- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные 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.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **смогут получить знания:**

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

Содержание курса внеурочной деятельности:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры (пионербол, баскетбол, элементы волейбола), развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- активное использование спортивных площадок школы (футбольная, баскетбольная, волейбольная) в рамках работы программы;
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,
- организация и проведение профилактической работы с родителями;

«Спортивные игры» - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовки (по истечении учебного года), результаты участия в соревнованиях.

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел (количество часов)	Тема	Воспитательный компонент
1.	Легкая атлетика (4 часа)	Вводный инструктаж. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Овладение техникой бега. Техника высокого старта. Командные виды спорта. Правила соревнований.	Формирование у обучающихся культуры здорового образа жизни, ценностных представлений о физическом здоровье
2.		Техника выполнения бега с ускорением. Техника прыжка в длину с места.	
3.		Теория. Техника бега на средние дистанции. Техника выполнения подтягиваний из виса на высокой, низкой перекладине	
4.	Волейбол (12 часов)	Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Техника передвижений, поворотов, стоек. Техника выполнения передачи мяча сверху. Техника выполнения челночного бега.	
5.		Техника стойки и перемещений игрока. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Подвижные игры с элементами	

		волейбола.	
6.		Техника стойки и перемещений игрока. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	
7.		Техника стойки и перемещений игрока. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	
8.		Техника передачи мяча, прием мяча снизу. Техника нижней прямой подачи.	
9.		Техника передачи мяча, прием мяча снизу. Техника нижней прямой подачи.	
10.		Техника передачи мяча сверху. Техника нижней прямой, боковой подачи.	
11.		Техника передачи мяча сверху. Техника нижней прямой, боковой подачи.	
12.		Техника передачи мяча сверху. Техника нижней прямой,	

		боковой подачи.	Формирование у обучающихся навыков сохранения собственного здоровья
13.		Техника передачи мяча сверху. Техника нижней прямой, боковой подачи.	
14.		Техника передачи мяча сверху. Техника нижней прямой, боковой подачи.	
15.		Техника передачи мяча сверху. Техника нижней прямой, боковой подачи.	
16.	Баскетбол (12 часов)	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	
17.		Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	
18.		Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди	
19.		Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча.	

20.		Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2х2.	Формирование представлений о ценности занятий физической культурой и спортом, понимания влияния этой деятельности на развитие личности человека
21.		Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2х2.	
22.		Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 3х3.	
23.		Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 3х3.	
24.		Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол.	
25.		Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол.	
26.		Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол.	

27.		Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол.	
28.	Футбол(7 часов)	Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России.	Формирование у обучающихся представлений о таких понятиях как «толерантность», «миролюбие», «социальное партнерство»,
29.		Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Учебная игра.	
30.		Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра.	
31.		Ведение мяча внешней частью и средней частью подъема. Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Ведение мяча с изменением направления	
32.		Удары по мячу внутренней стороной стопы. Игра «Квадрат».	
33.		Техника игры вратаря. Учебная игра.	
34.		Отбор мяча.. Учебная игра.	

Календарно-тематическое планирование

№	План	Факт	Раздел (количество часов)	Тема
1			Легкая атлетика (4 часа)	Вводный инструктаж. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Овладение техникой бега. Техника высокого старта.

				Командные виды спорта. Правила соревнований.
2				Техника выполнения бега с ускорением. Техника прыжка в длину с места.
3				Теория. Техника бега на средние дистанции. Техника выполнения подтягиваний из виса на высокой, низкой перекладине
4			Волейбол (12 часов)	Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Техника передвижений, поворотов, стоек. Техника выполнения передачи мяча сверху. Техника выполнения челночного бега.
5				Техника стойки и перемещений игрока. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.
6				Техника стойки и перемещений игрока. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.
7				Техника стойки и перемещений игрока. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.
8				Техника передачи мяча, прием мяча снизу. Техника нижней

				прямой подачи.
9				Техника передачи мяча, прием мяча снизу. Техника нижней прямой подачи.
10				Техника передачи мяча сверху. Техника нижней прямой, боковой подачи.
11				Техника передачи мяча сверху. Техника нижней прямой, боковой подачи.
12				Техника передачи мяча сверху. Техника нижней прямой, боковой подачи.
13				Техника передачи мяча сверху. Техника нижней прямой, боковой подачи.
14				Техника передачи мяча сверху. Техника нижней прямой, боковой подачи.
15				Техника передачи мяча сверху. Техника нижней прямой, боковой подачи.

16			Баскетбол (12 часов)	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.
17				Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.
18				Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди
19				Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча.
20				Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2х2.
21				Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2х2.
22				Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 3х3.
23				Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 3х3.

24				Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол.
25				Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол.
26				Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол.
27				Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол.
28			Футбол (7 часов)	Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России.
29				Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Учебная игра.
30				Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра.
31				Ведение мяча внешней частью и средней частью подъема. Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Ведение мяча с изменением направления
32				Удары по мячу внутренней стороной стопы. Игра «Квадрат».

33				Техника игры вратаря. Учебная игра.
34				Отбор мяча.. Учебная игра.