



**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
города Калининграда  
средняя общеобразовательная школа №4**

**«Согласовано»**

Заместитель директора  
МАОУ СОШ № 4  
 /Гладченко Н.Ю.

**«Утверждаю»**

Директор МАОУ СОШ № 4  
 /Виноградов М.В./  
Приказ № 82-о от 30.05.17г.



**Программа внеурочной деятельности**

**«Спортивные игры»**

**5 класс**

Составитель:  
Салов В. П.,  
учитель физической культуры

Калининград  
2017 г.

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивные игры», (далее, Программа) составлена на основе следующих нормативных документов:

- в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- в целях реализации ФГОС ООО (утв. приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897), с учетом изменений требований к рабочим программам учебных предметов и курсов внеурочной деятельности в ФГОС ООО на основании приказа № 1577 от 31 декабря 2015 г. Минобрнауки России;
- с учетом положений Приказа Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Письма Департамента общего образования Минобрнауки России от 14 декабря 2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;
- Программы внеурочной деятельности в 5-7-х классах МАОУ СОШ № 4 г.Калининграда.

Программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Программа общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Для занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

### **Цели и задачи по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

#### **1. Формирование:**

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- пропаганда здорового образа жизни;
- Формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:
  - а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),
  - б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений .

## 2. **Обучение:**

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

### **Формы организации деятельности:**

- Тренировочные занятия
- Игры
- Соревнования
- Эстафеты
- Командообразующие тренинги

### **Форма представления результатов Внеурочной деятельности:**

Показательные выступления на Фестивале достижений в конце учебного года

### **Перечень**

#### **личностных и метапредметных результатов освоения программы**

**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 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.

### Содержание курса внеурочной деятельности

|   |
|---|
| Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения. Бег 300-500м. Эстафета 4*50м. Развитие скоростных качеств. |
| Строевые упражнения. Ускорения. Бег 500-800м. Эстафета 4*100м. Прыжок в длину с места. Развитие скоростных качеств.   |
| Беговые упр . Бег 6 мин<br>Составление плана и подбор подводящих упражнений:<br>Подтягивание.   |
| Составление плана и подбор подводящих упражнений.<br>Стойка игрока. Передача мяча сверху.<br>Подвижные игры.<br>Челночный бег 4*9м.(у)                                  |
| Стойка игрока.<br>Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу.<br>Подвижные игры с элементами волейбола.   |
| Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу.<br>Подвижные игры с элементами волейбола.   |
| Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу.<br>Подвижные игры с элементами волейбола  |
| Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.  |
| Спец. беговые, на месте. Стойка игрока.<br>Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.   |
| Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.  |
| Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.  |
| Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.   |
| Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо.<br>Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.                             |
| Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди  |
| Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища.  |

|   |
|---|
| Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2.  |
| Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча .Игра в мини-баскетбол 3*3  |
| Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.  |
| Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.  |
| Правила безопасности на уроках гимнастики. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад.   |
| Лазанье по канату в три приема.<br>Упражнения на гимнастической скамейке.<br>Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д) ;<br>Подъем переворотом в упор толчком двумя (м); подъем переворотом на н/ж (д) ;<br>Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м).<br>Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д). |
| Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м).<br>Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д).<br>Лазанье по канату. Общеразвивающие упражнения в парах.<br>Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).   |
| Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).<br>Преодоление гимнастической полосы препятствий.  |
| Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500 метров. Развитие скоростных качеств. Эстафета.  |
| Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание.   |
| Спец. беговые упр. Бег 12 мин. Подтягивание.  |

### Тематическое планирование

| № п/п | Тема  | Количество часов | Факт |
|-------|---|------------------|------|
| 1.    | Основы знаний и умений. Способы физической деятельности | Во время занятий |      |
| 2.    | Легкая атлетика   | 6                |      |
| 3.    | Волейбол  | 12               |      |
| 4.    | баскетбол   | 12               |      |
| 5     | Гимнастика с элементами акробатики                      | 5                |      |
|       | Всего   | 35               |      |