АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА СМОЛЕНСКА

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа № 9» города Смоленска

(МБОУ «СШ № 9»)

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотренона заседании педагогического советаПротокол № 1 от 31.08.2023 | УтверждаюДиректорВ.В.Кудельникова Приказ № 199 - ОД от 31.08.2023 |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по курсу внеурочной деятельности

«Общая физическая подготовка и основы спортивных игр»

для 5 классов основное общее образование

(предмет, класс, ступень обучения)

Приваленкова Дмитрия Владимировича

*(ФИО)*

учителя физической культуры

(должность, категория, разряд)

2023 год

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ООО, ООП ООО МБОУ «СШ №9» города Смоленска на 2020/2021 учебный год.

**Цель программы** - создать прочную основу для воспитания здорового, гармонично развитой личности; расширение двигательных возможностей, компенсации дефицита в двигательной активности.

**Задачи:**

1.Укрепление здоровья и гармоничное развитие школьников.

2.Развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.

3.Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредствам обучения детей спортивным играм, физическим упражнениям.

 4.Формирование представлений о физической культуре, основе спортивных игр в частности.

 5.Развитие интереса к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.

 6.Овладение формами коллективного взаимодействия и сотрудничества, организации самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом в условиях активного отдыха и досуга.

В процессе изучения любимого вида спорта у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка у них компенсируется физической.

 Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствую изучению общеобразовательных предметов так, какукрепляют здоровье.

 Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях различного масштаба.

**2. Содержание курса внеурочной деятельности**

**Учебный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  |  Название раздела  | Общее количество часов |
| 1  | Футбол | 8 |
| 2  | Волейбол | 10 |
| 3  | Баскетбол  | 11 |
| 4  | Основы физической подготовки | 5 |

**Итого: 34 часа**

**3.Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание учебного предмета | Количество часов | Резерв |
| 1 | Основы знаний | В процессе урока |  |
| 2 | Общая физическая подготовка | 15 |  |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 8 |  |
| 4 | Специальная тактическая подготовка | 11 |  |
|  | Всего | 34 |  |
|  |

**4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ для 5 класса**

**(количество часов в год 34 / 1 в неделю)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Тем занятия | Дата | Корректировка КТП | Дополнительная информация с учётом специфики курса |
| **Футбол (8 часов)** |
| 1 | Техника безопасности при игре в футбол. Развитие футбола в России. |  |  |  |
| 2 | Правила игры в футбол. Классификация и терминология технических приемов футбола. |  |  |  |
| 3 | Способы удара по мячу. |  |  |  |
| 4 | Остановка, ведение, отбор мяча. Обманные движения. |  |  |  |
| 5 | Техника игры вратаря. |  |  |  |
| 6 | Передача мяча партнеру. |  |  |  |
| 7 | Действия игроков в нападении и защите. |  |  |  |
| 8 | Учебная игра. |  |  |  |
| **Волейбол (10 часов)** |
| 9 | Техника безопасности при игре в волейбол. Стойки с перемещением и исходными положениями. Техника передачи мяча снизу – сверху в парах. |  |  |  |
| 10 | Передача мяча двумя руками сверху после перемещения. |  |  |  |
| 11 | Верхняя и нижняя передача мяча в парах. |  |  |  |
| 12  | Верхняя и нижняя передача мяча на точность после перемещения. |  |  |  |
| 13 | Отбивание мяча кулаком через сетку. |  |  |  |
| 14 | Нижняя прямая подача. |  |  |  |
| 15 | Прием мяча снизу. |  |  |  |
| 16 | Нижняя прямая подача и прием мяча снизу. |  |  |  |
| 17 | Групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней подачи. |  |  |  |
| 18 | Групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней подачи. |  |  |  |
| **Баскетбол (11 часов)** |
| 19 | Техника безопасности при игре в баскетбол. Правила игры в баскетбол. |  |  |  |
| 20 | Ловля и передача мяча. |  |  |  |
| 21 | Ведение мяча. |  |  |  |
| 22 | Эстафеты с ведением мяча. |  |  |  |
| 23 | Передвижение, прыжки, остановки, повороты с мячом, финты, заслоны. |  |  |  |
| 24 | Броски мяча в кольцо. |  |  |  |
| 25 | Броски мяча в кольцо. |  |  |  |
| 26 | Эстафеты с элементами баскетбола. |  |  |  |
| 27 | Комбинации из основных элементов. |  |  |  |
| 28 | Учебная игра в стритбол. |  |  |  |
| 29 | Игра по упрощенным правилам. |  |  |  |
| **Общая физическая подготовка (5 часов)** |
| 30 | Ходьба, бег прыжки. |  |  |  |
| 31 | Упражнения на воспитание быстроты, ловкости, гибкости. |  |  |  |
| 32 | Упражнения на развитие силы, координации. |  |  |  |
| 33 | Упражнения на развитие силовой выносливости. |  |  |  |
| 34 | Упражнения на развитие силовой выносливости. |  |  |  |

**5. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

***Личностные результаты*** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия игровыми видами спорта для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях игровыми видами спорта стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышц рук, плеч, ног. Игровые виды спорта развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в игровых видах спорта способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Игровые виды спортапозволяют выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

***Метапредметные результаты*** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

*В области физической культуры:*

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базеовладения упражнений с мячом, активное использование спортивных игр в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий игровыми видами спорта.