

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Новомичуринская средняя общеобразовательная школа №1»  
Пронского района Рязанской области**

**Рабочая программа внеурочной деятельности**

**«Спортивные игры»**

для обучающихся 5-х классов

Пилипенко Светланы Владимировны,  
учителя физической культуры высшей категории

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Рабочая программа по спортивным играм (внеурочная деятельность) для 5-х классов направлена на выполнение федерального государственного стандарта образования по физической культуре и разработана на основе следующих документов:

- ✓ Закона Российской Федерации «Об образовании»;
- ✓ Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- ✓ Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- ✓ «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2021г.

### **1.Концепция программы.**

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа составлена на основе современных методических рекомендаций, с учетом возрастных особенностей детей 11- 13 лет . За основу взят материал из «Образовательной программы для учащихся средней общеобразовательной школы I-XI классов» (автор-А.П.Матвеев). «Физическая культура 1-11классы». В.И. Лях. К.Б. Мейксон. Москва. «Просвещение». 2021 г.

### **2.Цели и задачи программы.**

*Цели:*

- привить интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- популяризовать спортивную игру баскетбол, волейбол.
- научить техническим приемам в баскетболе, волейболе и тактическим действиям;
- развить необходимые для дальнейшего совершенствования физические качества;
- усвоить правила игры в баскетбол, волейбол.

В ходе обучения по данной программе предусматривается решение следующих *задач*:

- содействовать формированию коллективных умений;
- воспитывать умения контролировать свои действия;
- укрепление здоровья и содействие гармоничному физическому развитию занимающихся;
- совершенствование основных элементов техники стоек, перемещений, остановок, поворотов, ведения и передачи мяча, бросков мяча по кольцу;
- развитие быстроты, силы, ловкости;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- привитие интереса к соревновательной деятельности;
- обучение тактическим действиям в нападении и защите;
- выполнение нормативных требований по видам подготовки (физической, технической).

### **3.Характеристика программы.**

Тип - дополнительная образовательная программа (внеурочная деятельность).

Направленность - физкультурно-спортивная.

Вид – модифицированная.

Классификация:

- по признаку «общее-профессиональное» - специализированная;
- по цели обучения – спортивно-оздоровительная;
- по возрастному принципу -- разновозрастные;
- по масштабу действия – учрежденческая;
- по срокам реализации – один год.

### **4.Организационно педагогические основы обучения.**

Занятия организуются в смешанной группе (мальчики, девочки) в спортивном зале на базе МОУ «Новомичуринская СОШ №1» с сентября 2023 года по май 2024 года, в объеме 34 учебных часа. Занятия проходят в форме тренировок по 1 часа 1 раза в неделю.

Форма проведения занятий -- групповая.

### **5.Ожидаемые результаты и способы их проверки.**

По завершению данного этапа обучения учащиеся должны овладеть основами игр в баскетбол, волейбол и приобрести необходимые навыки для успешного перехода к следующему этапу обучения. Результаты обучения будут определяться посредством

приема контрольных нормативов и зачетов по физической и технической подготовке в мае 2024 года.

### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ГРУППЫ**

№	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Официальные правила игры в баскетбол, волейбол.	1	1	-
2	Понятие о психическом и физическом здоровье.	0,5	0,5	-
3	Спортивная этика.	0,5	0,5	-
4	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, основы самоконтроля, ЗОЖ.	1	1	-
5	Первая медицинская помощь.	0,5	0,5	-
6	Техника безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях.	0,5	0,5	-
7	Развитие двигательных качеств	5	-	5
8	Общая и специальная физическая подготовка.	10	-	10
9	Основы техники и тактики игры.	12	-	12
10	Контрольные игры, товарищеские встречи и соревнования.	2	-	2
11	Тестовые испытания по физической и технической подготовке.	1	-	1
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>4</b>	<b>30</b>

#### **Содержание учебного материала и последовательность обучения.**

##### **1.Официальные правила игры в баскетбол, волейбол.**

- Ознакомить с материалом: «Правила игры в баскетбол», «Правила игры в волейбол»
- Нарушения и наказания. Результат игры. Жестикуляция судей. Организация судейства.

##### **2.Понятие о психическом и физическом здоровье.**

- Беседа по материалам Интернета.

##### **3.Спортивная этика.**

- Ознакомить с основными правилами спортивной этики. Правила поведения на соревнованиях.

- Уважение к сопернику.

- Кодекс спортсмена.

##### **4. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, самоконтроль, ЗОЖ.**

- Требования к спортивной одежде, гигиенические процедуры после тренировочных занятий.

- Значение врачебного контроля за состоянием здоровья спортсмена. Функциональные пробы.

- Гигиенические требования к организации мест занятий, к спортивному инвентарю.

- Предупреждение травматизма на занятиях баскетболом, футболом, волейболом.

- Утомление, его признаки при занятиях ФК. Самоконтроль.

- Здоровый образ жизни: режим дня, питание, сон, закаливание, предупреждение вредных привычек.

- Роль занятий спортом в воспитании волевых качеств.

##### **5. Первая медицинская помощь.**

- Помощь при ушибах, растяжениях, порезах.

- Помощь при головокружениях и обмороках.

- Помощь при переломах и трещинах.

##### **6. Техника безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях.**

- подготовка организма к работе.

- контроль самочувствия в ходе занятий.

- особенности разминки перед соревнованиями.

## **7. Особенности развития двигательных качеств.**

- развитие ловкости.
- развитие силы.
- развитие быстроты.
- развитие гибкости.
- развитие выносливости.

## **8. Общая и специальная физическая подготовка.**

### *а) Упражнения общефизической разминки:*

- беговые упражнения (бег с изменением ритма, темпа, направления движения из различных исходных положений);
- прыжковые упражнения;
- ОРУ на основные группы мышц;

### *б) Упражнения специальной разминки:*

- разминка лучезапястных и голеностопных суставов;
- упражнения с сопротивлением;
- упражнения с мячами (индивидуально и в парах), жонглирование;
- прыжковые упражнения (прыжки на двух через скамейки, прыжки с доставанием подвешенных предметов, прыжки вверх из упора присев);

### *в) Упражнения с метанием:*

- метание теннисного мяча;
- метание баскетбольного мяча в щит;
- толчки и броски набивного мяча на дальность, партнеру, в цель (массой до 4 кг).

### *г) Разновидности бега:*

- равномерный бег;
- бег с ускорением;
- челночный бег;
- бег по заданию (с изменением направления и скорости движения, с остановкой, с выпрыгиванием, и.т.д.)

### *д) Подвижные и учебные игры:*

- «Мяч капитану»;
- «Борьба за мяч»;
- «Стритбол»;
- Баскетбол, волейбол (по упрощенным правилам).
- варианты эстафетного бега (в том числе и круговые эстафеты) беговые и с элементами баскетбольной, волейбольной техники.

## **9. Основы техники и тактики игры:**

### **Баскетбол:**

#### *а) Стойки, перемещения, повороты, остановки:*

- передвижение парами в нападении и защите лицом к друг другу;
- прыжок вперед-вверх толчком одной с приземлением на другую;
- передвижение приставными шагами правым и левым боком, переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком;
- стойка защитника, стойка баскетболиста;
- перемещение в стойках приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- повороты без мяча и с мячом на месте и в движении;
- остановка в 2 шага и прыжком после ускорения;
- остановка в шаге;
- комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение);

#### *б) Ловля и передача мяча:*

- ловля и передача мяча при встречном движении;
- ловля и передача мяча в тройках с продвижением вперед;
- двумя от груди стоя на месте и в движении, в парах с пассивным сопротивлением соперника;
- в движении с параллельным смещением игроков;
- на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах;

- одной от плеча на месте и в движении, в парах с пассивным сопротивлением соперника;
- с отскоком от пола;
- ловля и передача мяча с шагом;
- передача одной от плеча после ведения;
- комбинации из освоенных элементов;
- в) Броски мяча по кольцу:
  - штрафной бросок одной рукой;
  - одной рукой от груди после ведения и остановки (в щит);
  - двумя руками от груди после ведения и остановки (в щит);
  - бросок мяча двумя от груди, стоя на месте (в корзину);
  - бросок мяча в корзину одной рукой с места;
  - бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения или ловли;
  - бросок мяча в корзину одной рукой после ведения или ловли;
  - бросок в движении после двух шагов;
  - бросок в прыжке с места одной рукой;
  - броски с пассивным противодействием защитника;
  - броски с максимального расстояния 4.80 м в прыжке;
  - комбинации из освоенных элементов (ловли, передачи, ведения, бросков);
- г) Ведение мяча:
  - ведение мяча правой и левой рукой в движении по прямой шагом и бегом;
  - ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения;
  - ведение мяча с изменением высоты отскока, в низкой, средней и высокой стойке;
  - комбинации из освоенных элементов(ловли, передачи, ведения, бросков);
  - ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника;
- д)Тактические действия:
  - держание игрока с мячом в защите;
  - позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину;
  - вырывание и выбивание мяча у игрока , сделавшего остановку после ведения;
  - вырывание и выбивание мяча у игрока , двигающегося с ведением;
  - перехват мяча;
  - защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча;
  - передвижения защитника при индивидуальных защитных действиях;
  - нападение быстрым прорывом (3:2)
  - взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон»;
  - тактика свободного нападения;
  - позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков;
  - игровые задания (2:1), (3:1), (3:2), (3:3);
- Волейбол:**
  - овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
  - освоение техники приёма и передачи мяча;
  - освоение техники нижней прямой подачи;
  - освоение техники верхней прямой подачи;
  - освоение техники прямого нападающего удара;
  - освоение тактики игры.
- 10.Контрольные игры.**
  - а) Игры с установкой на проверку выполнения определенных технических и тактических действий;
  - б) Учебные игры с установкой на отработку определенных технических и тактических действий.

## **11. Тестовые испытания по физической и технической подготовке.**

- а) по физической подготовке.

№	Виды испытаний	Требования с учетом возраста
1	Челночный бег 3x10 метров	8.3-8.7 -9.1
2	Метание набивного мяча(1 кг) из-за головы сидя	4.90-4.50-4.00
3	Метание набивного мяча(1 кг) из-за головы стоя	7.4-6.8-6.4
4	Прыжок в длину с места	190-180-165

б) по технической подготовке.

№	Виды испытаний	Требования с учетом возраста
1	Передачи мяча в круг двумя руками от груди с расстояния 5 метров; высота цели 150 см.(количество точных передач за 20 сек)	16-14-13
2	Броски мяча двумя руками после ловли, стоя на месте (количество попаданий в корзину из 5 попыток)	5-4-3
3	Передача мяча в круг одной от плеча с расстояния 2 метра (количество точных передач за 20 сек.)	17-15-14
4	Броски мяча одной рукой от плеча после ведения с правой и левой стороны (количество попаданий в корзину с 5 попыток)	5/4-4/3-3/2
5	Броски мяча с места двумя руками от груди или одной от плеча с расстояния 5 м (выполняется по 5 попыток с каждой из пяти точек)	14-12-10

Примечание:

-испытания № 2, 4 практиковать ежемесячно;

-систематически проверять и закреплять знания учащихся по выполнению технических приемов, тактических действий и правил игры.

№	Содержание материала
1.	<b>Баскетбол.</b> Инструктаж по технике безопасности. Стойки перемещения, повороты с мячом, без мяча. Правила по баскетболу. Передвижения приставными шагами правым боком, левым. Остановка в движении, прыжком. Защитная стойка баскетболиста.
2.	Стойки перемещения, повороты с мячом, без мяча. Правила по баскетболу. Передвижения приставными шагами правым боком, левым. Остановка в движении, прыжком. Защитная стойка баскетболиста.
3.	Повороты без мяча и с мячом на месте и в движении Остановка в 2 шага и прыжком после ускорения. Остановка в шаге. Игра «Перестрелка»
4.	Ловля – передача от груди стоя на месте и в движении, в парах с пассивным сопротивлением. Ведение мяча правой, левой по прямой шагом, в движении. Игра «Мяч капитану».
5.	Бросок 2 руками с места. Ловля - передача мяча с параллельным смещением игроков. Игра «Борьба за мяч».
6.	Ловля- передача мяча 1 рукой от плеча на месте и в движении, в парах с пассивным сопротивлением соперника. Бросок 2 руками после ведения и остановки в 2 шага. Ведение с изменением направления и скорости передвижения. Игра «Мяч капитану»
7.	Бросок 2 руками от груди после ведения и ловли мяча. Ведение мяча с изменением высоты отскока, низкой, средней, высокой стойке. Держание игрока с мячом в защите. Правила игры в «Стритбол».
8.	Ловля – передача мяча в прыжке с места и в движении. Бросок 1 рукой с места Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча в движении. Стритбол
9.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением и с активным сопротивлением. Бросок

	мяча 1 рукой от плеча с места. Штрафной бросок. Стритбол.
10.	Ловля – передача мяча с отскоком от пола в движении. Бросок мяча 1 рукой в движении. Стритбол.
11.	Бросок мяча 1 рукой от плеча в движении. Выбивание мяча. Учебная игра «Баскетбол». Защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча.
12.	Ловля – передача мяча 1 рукой с места. Взаимодействие 2 игроков в нападении. Бросок 2 руками от головы с места. Передвижения защитника при индивидуальных защитных действиях. Учебная игра в баскетбол.
13.	Ловля – передача мяча 1 рукой в движении. Бросок 2 руками от головы в движении, после ведения и остановки. Тактические и технические действия в игре баскетбол.
14.	Персональная защита. Учебная игра.
15.	Зонная защита. Учебная игра.
16.	<b>Волейбол.</b> Инструктаж по технике безопасности. Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег выполнения заданий.
17.	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег выполнения заданий.
18.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещений в стойке, остановок, ускорений).
19.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача над собой.
20.	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.
21.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров от сетки.
22.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.
23.	Комбинации из освоенных элементов (приёма, передачи, удара).
24.	Нижняя прямая подача и прием мяча снизу двумя руками.
25.	Верхняя прямая подача и прием мяча снизу двумя руками.
26.	Верхняя и нижняя прямая подача, прием мяча снизу двумя руками
27.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
28.	Игра по упрощённым правилам волейбола.
29.	Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.
30.	ОФП. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.
31.	Выбор способов отбивания мяча через сетку. Взаимодействие игроков передней и задней линии. Учебная игра.
32.	Контрольные испытания. Учебная игра.
33.	Технические и тактические действия в игре волейбол.
34.	Учебная игра в волейбол

Используемая литература:

«Физическая культура 1-11 классы». Москва. Просвещение. 2012г. Авт. В.И. Лях, К.Б. Мейксон.

«Физическая культура. Примерные рабочие программы. Учебное пособие для общеобразовательных организаций/В.И.Лях. М.: Просвещение, 2021

«Спортивные игры». Москва. Просвещение. 1998г. М. П. Воробьёв.

«Спортивные и подвижные игры». Москва. Просвещение. 1997г. П. А. Чумакова.

«Баскетбол». Москва. Физкультура и спорт. Р. Е. Яхонтов. 1978г.

«Физическое воспитание учащихся 1-11 кл. с направлением развития двигательных способностей». Москва. Просвещение. 1993 г. В. И. Лях