

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА
«ГОРОД КАЛИНИНГРАД»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА №10

РАССМОТРЕНО
на ПК учителей физической
культуры
Протокол № 6 от 22.06.2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ПК
_____/Свиридова А.Г./
«22» __06__ 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____/Е.В.Лебедева/
Приказ № 310 от «23»
06_2023_г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности

«К Олимпийским вершинам»
для обучающихся __5__ классов

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «К Олимпийским вершинам» для 5 класса составлена на основе авторской программы Найминова Э. «Спортивные игры на уроках физкультуры» в соответствии с ООП ООО МАОУ СОШ №10 с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021г. № 287.

Программа рассчитана на 34 часа в год и предполагает следующие разделы: баскетбол (15 часов), волейбол (14 часов), футбол (5 часов).

Основная форма реализации – спортивный клуб чемпионов.

Содержание программы

Программа внеурочной деятельности «К Олимпийским вершинам» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту. Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка. Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса. Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы.

Программа внеурочной деятельности «К Олимпийским вершинам» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. 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.

№ п/п	Раздел	Предметное содержание
1.	Общая физическая подготовка	Строевые упражнения. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, скоростно-силовых качеств, выносливости, силовой выносливости, концентрации внимания. Упражнения выполняются без предметов и с предметами, в движении и на месте (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, скакалки). Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Прыжки в длину с места, с разбега, повторные из полного приседа и т.д. Метания малого мяча с места, баскетбольных мячей на дальность.
2.	Специальная физическая подготовка	Специальный комплекс упражнений для тренировки мышц рук: ведение одного-двух мячей, передачи двух-трёх мячей у стены на время – 30-40 секунд, отбивание или ловля двух-трёх теннисных мячей, стоя спиной к стене на расстоянии 2-3 м., передачи у стены правой рукой с одновременным ведением

		<p>левой рукой, жонглирование двумя-тремя теннисными мячами одной и двумя руками. Ведение трёх мячей на время – 30 сек. Дриблинг у стены на вытянутых руках двумя мячами на время – 30 – 40 сек. Отбивание, ловля и передача пяти-шести-семи мячей на время – до 30 сек.</p> <p>Упражнения для развития ловкости, скоростно-силовых качеств, прыгучести. Силовая подготовка.</p> <p>Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на руках, кувырки вперёд и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.</p>
3.	Баскетбол	<p>Основы знаний. Правила игры. Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди.</p> <p>Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии.</p> <p>Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Взаимодействие игроков с заслонами. Игры и соревнования.</p>
4.	Волейбол	<p>Основы знаний. Правила игры. Основные линии разметки спортивной площадки. Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.</p> <p>Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.</p> <p>Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.</p> <p>Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.</p> <p>Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме. Игры и соревнования.</p>
5.	Футбол	<p>Основы знаний. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.</p> <p>Техника передвижения. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Удары по мячу головой, ногой. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря. Игры и соревнования.</p>

Воспитательные результаты работы по данной программе внеурочной деятельности можно оценить по двум уровням.

Результаты первого уровня (приобретение социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):

- приобретение обучающимися знаний об основах здорового образа жизни;
- об основных нормах гигиены;
- о технике безопасности при занятии спортом;
- о русских народных играх;
- о правилах конструктивной групповой работы;
- об основах разработки проектов и организации коллективной творческой деятельности;
- о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):

- развитие ценностных отношений обучающихся к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.

Планируемые результаты освоения программы

Личностными результатами, освоения программы обучающимися содержания 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 обучающимися содержания программы 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.

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы:

Универсальные компетенции:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Предметными результатами, освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека,
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- 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;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять индивидуальные и групповые действия спортсменов;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять тестовые нормативы;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол, волейбол, футбол;
- осуществлять судейство соревнований.

Обучающийся научится:

- правилам безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- влиянию здоровья на успешную учебную деятельность;
- значению физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- особенностям воздействия двигательной активности на организм человека;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- упражнениям для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, ловкости, гибкости);

- правилам соревнований по спортивным играм;
- жестам судьи спортивных игр;
- игровым упражнениям, подвижным играм и эстафетам с элементами спортивных игр;
- выполнять контрольные упражнения для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.

Обучающийся получит возможность 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;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из спорных игровых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- отстаивать свою нравственную позицию в различных игровых ситуациях;
- терминологии разучиваемых технических приёмов игры и основам правильной техники;
- проводить судейство спортивных игр.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов на изучение раздела			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Внутрипредметный модуль
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Общая физическая подготовка	в процессе занятия			Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/main/226106/	
2	Специальная физическая подготовка	в процессе занятия			Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/main/195211/	
	Баскетбол	15			Российская	

3					электронная школа https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/main/195948/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/main/193968/	
4	Волейбол	14			Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/main/43536/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/main/169245/	
5	Футбол	5			Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/lesson/1095/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/	
6	Контрольное занятие			2		
	Итого	34		2		

Поурочное планирование

№	Тема урока	Дополнительные
---	------------	----------------

п\п		сведения
	Баскетбол	15 час
1	Инструктаж по технике безопасности. Правила игры в баскетбол. Совершенствование стойки игрока. Перемещение в стойке боком, спиной. Подвижные игры с элементами баскетбола. «Перестрелка».	Презентация
2	Совершенствование бросков двумя шагами и прыжком. Ведение мяча правой и левой рукой. Подвижная игра «Салки с ведением».	Спортивные викторины и конкурсы
3	Ведение с изменением направления. Передача двумя руками от груди, с отскоком от пола. Подвижная игра «Снайперские броски».	Игра по станциям
4	Ведение с пассивным и активным сопротивлением защитника. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Подвижная игра «Салки с баскетбольным мячом».	Игра по станциям
5	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. Передача мяча со сменой мест в движении. Подвижная игра «Мяч в корзину».	Учебная игра
6	Передача и ловля мяча в движении. Бросок мяча в кольцо с места. Подвижная игра «Скрытый пас».	Презентация, учебная игра
7	Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Подвижная игра «25 передач».	Учебная игра
8	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Подвижная игра «Снайперские броски». Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Учебная игра
9	Штрафной бросок. «Салки с ведением». Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Соревнования
10	Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. «Перестрелка». Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Школьные соревнования
11	Бросок мяча в кольцо с места с отскоком от щита. «Салки с баскетбольным мячом». Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Анализ соревнований, учебная игра
12	Финты без мяча и с мячом. «Скрытый пас». Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Учебная игра
13	Взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Судейская практика, учебная игра
14	Взаимодействие двух игроков задней линии и центрального. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Судейская практика, учебная игра
15	Контрольное занятие. Соревнования по баскетболу.	1 час
	Волейбол	14 час

16	Правила техники безопасности и по предупреждению травматизма на занятиях волейболом. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение игровых заданий. Подвижная игра «Ловишка в кругу».	Презентация
17	Правила игры в волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте, с собственным подбрасыванием мяча. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».	Спортивные викторины и конкурсы
18	Прием мяча снизу двумя руками над собой на месте с собственным подбрасыванием мяча. Подвижная игра «Полёт мяча».	Игра по станциям
19	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку, через сетку. Подвижная игра «Быстрые передачи».	Игра по станциям
20	Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху через сетку в парах, тройках. Подвижная игра «Двумя мячами через сетку».	Учебная игра
21	Передача и прием мяча через сетку в парах, тройках. Подвижная игра «Точная передача».	Учебная игра
22	Комбинация из основных элементов техники. Подвижная игра «Волейбольные салочки».	Соревнования
23	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Игра «Пионербол».	Школьные соревнования
24	Подача мяча: нижняя прямая на точность. Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии. Игра «Пионербол».	Анализ соревнований, учебная игра
25	Нижняя прямая подача и прием мяча двумя руками снизу с подачи. Игра «Пионербол» с двумя мячами».	Судейская практика, учебная игра
26	Нижняя прямая подача и прием мяча двумя руками сверху с подачи. Игра «Пионербол» с двумя мячами».	Судейская практика, учебная игра
27	Нижняя прямая подача по зонам и прием мяча с подачи. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	Учебная игра
28	Прием мяча на игрока 3 зоны. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	Учебная игра
29	Контрольное занятие. Соревнования по волейболу.	1 час
	Футбол	5 час
30	Техника безопасности на занятиях футболом. Правила игры в футбол. Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных исходных положений. Подвижная игра «Снайперы».	Презентация
31	Правила игры в футбол. Основные приемы игры. Ведение мяча. Остановка мяча. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Подвижная игра «Защита укрепления».	Игра по станциям

32	Передача мяча в парах и тройках. Ведения футбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения. Подвижная игра «Футбол через скамейки».	Соревнования, судейская практика
33	Вбрасывание мяча из-за «боковой» линии. Игры и игровые задания. Вбрасывание из-за «боковой» линии. Игры и игровые задания. Подвижная игра «Футбол крабов».	Соревнования, судейская практика
34	Техники передачи футбольного мяча стоя на месте и в движении. Удары мячом по воротам. Техника игры вратаря. Игра в футбол по упрощенным правилам.	Анализ соревнований, учебная игра