

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ВИХОРЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №10»**

**РАССМОТРЕНО**

Заседание ШМО учителей  
ЭКОС  
МКОУ «Вихоревская СОШ  
№10»  
Протокол №1  
от «31» августа 2022г.  
Руководитель МО  
 / Шамсимухаметова  
Е.А.

**СОГЛАСОВАНО**

Заседание МС  
МКОУ «Вихоревская СОШ  
№10»  
Протокол №1  
от «31» августа 2022г.  
Зам.директора по УМР  
 / Ангел Л.Л.

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказ №236  
от «31» августа 2022г.  
Директор МКОУ  
«Вихоревская СОШ №10»  
 / Орлова В.А.



Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности

**«Учимся, играя»**  
*для обучающихся 5-6 классов*

*Направление внеурочной деятельности: спортивно-оздоровительное*

Разработала:  
Файзуллин Ф.М.  
учитель физической культуры

Программа внеурочной деятельности «Учимся, играя» по спортивно-оздоровительному направлению (далее – программа «Быстрее, выше, сильнее») разработана на основе требований к результатам освоения ООП ООО МКОУ «Вихоревская СОШ № 10» в соответствии с ФГОС ООО для занятий обучающихся 5-6 -х классов. Материал программы предполагает изучение основ спортивных игр: пионербола, волейбола, футбола. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю.

Программа рассчитана на 34 часа, каждый год обучения

*Цель программы:*

–укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

*Задачи программы:*

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно - силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Личностные результаты

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

### Метапредметные результаты

#### Регулятивные

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку товарищей;

#### Познавательные

- определять, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставить, формулировать и решать учебную задачу;
- добывать необходимые знания и с их помощью проделывать конкретную работу;
- ориентироваться в разнообразии способов решения задач;

- самостоятельно выделять и формулировать цели и способы их осуществления;
- использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятие оздоровительной направленности.

#### Коммуникативные

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- умение координировать свои усилия с усилиями других;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.

### Предметные результаты

#### **Выпускник научится**

- соблюдение личной гигиены, режима дня;
- знание правил поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры, правил безопасности
- выполнение тестовых заданий для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости;
- выполнение разнообразных способов передвижения ходьбой, бегом и прыжками, передвижения по возвышенной опоре, имеющей ограниченную площадь;
- выполнение метания малого мяча на дальность и точность, упражнения в передачах, бросках, ловли и ведении мяча, ударах по мячу;
- выполнения упражнений на освоение навыков равновесия (стойка на носках на одной ноге на полу и гимнастической скамейке, повороты на 90°);
- выполнение строевых упражнений: построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, перестроение по звеньям, повороты и другие строевые команды;
- выполнение упражнений по формированию правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.

#### **Выпускник получит возможность научиться**

- *соотнесение результатов выполнения двигательных действий с эталоном – рисунком, образцом, правилом;*

#### Предметными результатами станут

##### *В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности пионерболом( по правилам волейбола);

##### *В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в пионерболе (по правилам волейбола);
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

*В области трудовой культуры:*

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения

*В области эстетической культуры:*  
- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в пионерболе (по правилам волейбола), а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий в пионерболе (по правилам волейбола).

Обучающийся получит возможность научиться:

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

Формы организации занятий:

- практические занятия (групповые, индивидуальные и сводные)

- проведение турниров, соревнований, эстафет, малых олимпиад по подвижным играм на свежем воздухе и в спортивном зале.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Футбол. Правила техники безопасности. Ведение по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника. Техника ударов по воротам. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, обводка, удар по воротам. Техника перемещений, владения мячом и развития координационных способностей. Техничко-тактические действия в игре.

Баскетбол. Правила техники безопасности. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения, ловли и передач мяча, ведения мяча, броска. Позиционное нападение без изменений позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. Техника владения мячом и развитие координационных способностей.

Волейбол. Правила техники безопасности. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Техника подачи и нападающего удара. Техника приема и передачи мяча.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для

развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников. В 7 классе необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

Способы проверки результатов: тестирование уровня развития двигательных способностей, участие в соревнованиях, эстафетах.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 класс

| №  | Тема занятий                     | Кол-во часов | Виды занятий           |                       |
|----|----------------------------------|--------------|------------------------|-----------------------|
|    |                                  |              | теоретические (кол-во) | практические (кол-во) |
| 1  | Игры с элементами ОРУ.           | 1            |                        | 1                     |
| 2  | Игра «Лапта»                     | 5            | 1                      |                       |
| 3  | Игра «Лапта»                     |              |                        | 1                     |
| 4  | Игра «Лапта»                     |              |                        | 1                     |
| 5  | Игра «Лапта»                     |              |                        | 1                     |
| 6  | Игра «Лапта».                    |              |                        | 1                     |
| 7  | Игры на свежем воздухе.          | 1            |                        | 1                     |
| 8  | Спортивный праздник.             | 1            |                        | 1                     |
| 9  | История бадминтона. Игры.        | 7            | 1                      |                       |
| 10 | Стойки игрока. Игры на внимание. |              | 1                      | 1                     |
| 11 | Стойки и передвижения.           |              |                        | 1                     |
| 12 | Подачи. Жоглирование.            |              |                        | 1                     |
| 13 | Подача. Удары ракеткой. Игры.    |              |                        | 1                     |

|    |                                   |   |   |   |
|----|-----------------------------------|---|---|---|
| 14 | Удары сверху. Игра в парах.       |   |   | 1 |
| 15 | Игра в бадминтон.                 |   |   | 1 |
| 16 | Баскетбол. Игры с элементами б\б. | 9 | 1 | 1 |
| 17 | Техники передвижений. Игры.       |   | 1 | 1 |
| 18 | Техника передвижений, ведения.    |   |   | 1 |
| 19 | Перемещения, ловля мяча, броски.  |   |   | 1 |
| 20 | Броски мяча. Подвижные игры.      |   |   | 1 |
| 21 | Индивидуальные действия в защите. |   | 1 | 1 |
| 22 | Групповые действия в нападении.   |   | 1 | 1 |
| 23 | Двусторонняя игра.                |   |   | 1 |
| 24 | Игра в баскетбол.                 |   |   | 1 |
| 25 | Спортивный праздник. Игры.        | 1 |   | 1 |
| 26 | История футбола. Подвижные игры.  | 7 | 1 |   |
| 27 | Удар ногой по неподвижному мячу.  |   |   | 1 |
| 28 | Удар ногой по катящемуся мячу.    |   |   | 1 |
| 29 | Удар ногой с разбега по мишеням.  |   |   | 1 |
| 30 | Ведение мяча между предметами.    |   |   | 1 |
| 31 | Эстафеты с ведением мяча.         |   |   | 1 |
| 33 | Игра «Футбол».                    |   |   | 1 |
| 34 | Спортивный праздник.              | 1 |   | 1 |

6 класс

| № занятия | Содержание учебного материала                                                                        | Количество часов |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| № 1-2     | Инструкция по технике безопасности<br>Подвижные игры: «Вышибалы», «Мяч вверх»<br>Тестирование.       | 2                |
| № 3-5     | Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте | 3                |
| № 6-7     | (С мячами) Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой.                                     | 2                |
| № 8-9     | . Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания».                                                | 2                |
| № 10-11   | Правила формирования команд. Виды подач.                                                             | 2                |
| № 12-13   | Подготовка к турниру. Формирование команд. Инструкция по технике безопасности                        | 2                |
| № 14      | Турнир по пионерболу                                                                                 | 1                |
| № 15-16   | Техника атаки.<br>Игра «Мяч вверх»                                                                   | 2                |
| № 17-19   | Игра «Собачки»                                                                                       | 3                |
| № 20-21   | Техника защиты. Игра «Вышибалы» Тестирование.                                                        | 2                |

|         |                                                                                   |    |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------|----|
| № 22-23 | Техника быстрой атаки. Основы знаний о физкультуре и спорту.                      | 2  |
| № 24-25 | Прыжковые упражнения.                                                             | 2  |
| № 26-27 | Игры со скакалками. эстафеты с мячом.                                             | 2  |
| № 28-30 | Обучение составлению комплекса. Правила судейства. П.И. «Собачки                  | 3  |
| № 31-32 | Подготовка к турниру. Формирование команд. Инструкция безопасности. Тестирование. | 2  |
| № 33-34 | Турнир по пионерболу.                                                             | 2  |
|         | Всего                                                                             | 34 |