

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Гимназия № 3**

**Рассмотрено:**  
Руководитель МО  
Омелаева Н.А.

**Согласовано:**  
Заместитель директора  
по ВР Гриценко С.Л.

**Утверждаю:**  
Директор  
МБОУ «Гимназия №3»  
\_\_\_\_\_ А.В. Чикалов

\_\_\_\_\_  
Протокол № 1  
от «26» августа 2022 г.

\_\_\_\_\_  
«26» августа 2022 г.

\_\_\_\_\_  
Приказ № 268  
от «29» августа 2022 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**По внеурочной деятельности  
«Физкульт-Ура!»  
для обучающихся 5 х классов  
35 ч (1 час в неделю)**

Составила: Куропятник Е.Н  
учитель физической культуры

**Г.Рубцовск 2022**

## **1. Пояснительная записка**

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основная общая образовательная программа образования реализуется образовательным учреждением, в том числе и через внеурочную деятельность. Под внеурочной деятельностью в рамках реализации ФГОС следует понимать образовательную деятельность, осуществляемую в формах, отличных от классно-урочной, и направленную на достижение планируемых результатов освоения основной общей образовательной программы образования. Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса.

Внеурочная деятельность позволяет решить целый ряд **важных задач**:

- \*обеспечить благоприятную адаптацию детей в школе;
- \*оптимизировать учебную нагрузку обучающихся;
- \* улучшить условия для развития детей;
- \*учесть возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

**Рабочая программа курса повнеурочной деятельности составлена на основе следующих нормативных документов:**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г № 1897 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

3. Письмо Департамента общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 года № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования».

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

5. Письмо Департамента общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.08.2015 года № 08-1228 «О направлении методических рекомендаций по вопросам введения федерального государственного образовательного стандарта общего образования».

б. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование/[В. А. Горский, А. А. Тимофеев, Д. В. Смирнов и др.]; под ред. В. А. Горского. – М.: Просвещение, 2010

Представленная программа по внеурочной деятельности разработана для учащихся 5 классов.

## 2. Содержание программы

Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: баскетбола, волейбола, настольного тенниса и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка. Материал по общей физической подготовке является единым для всех и входит в каждое занятие курса.

**Баскетбол.** История возникновения и развития спортивной игры баскетбол.

Технические действия и тактика игры. Баскетбол игра по правилам.

Передвижения, остановки, повороты и стойки баскетболиста.

Ловля и передача мяча (разными способами) на месте и в движении.

Ведение мяча на месте, по прямой, с изменением направления движения и скорости.

Броски мяча разными способами, на месте, в движении.

Вырывание, выбивание.

Тактика и техника игры в баскетбол.

Контрольные игры и соревнования.

**Волейбол.** История возникновения и развития спортивной игры волейбол.

Технические действия и тактика игры. Правила игры в волейбол, жесты судьи.

Перемещения и стойки волейболиста.

Прием и передача мяча сверху двумя руками на месте, после перемещения.

Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.

Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками.

Блокирование. Нападающий удар.

Командные действия. Расположение игроков при приеме.

Тактика игры.

Контрольные игры и соревнования.

**Настольный теннис.** История возникновения и развития игры настольный теннис. Технические действия и тактика игры. Правила игры. Основы техники и тактики игры.

Правильная хватка ракетки, способы игры.

Техника перемещений.

Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подач.

Тренировка ударов «накат» справа и слева. Сочетание ударов.

Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.

### **Место в учебном плане.**

Программа рассчитана на 35 часа - 5 кл. в год с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 40-45 минут. Содержание кружка отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор заданий, игр, тестов, нормативов отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способствует развитию двигательных качеств.

1. Совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных занятиях;
2. Формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;

Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учетом интересов детей, в зависимости от пола, возраста и времени года, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

### **Тематическое планирование**

№ п/п	Спортивные игры	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Баскетбол	12	2	10
2	Волейбол	12	2	10
3	Настольный теннис	10	2	8
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>	<b>6</b>	<b>28</b>

**Планируемый результат:**

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

**Ожидаемые результаты** освоения обучающимися программы внеурочной деятельности оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

**Личностные результаты:**

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

**Метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

**Предметные результаты:**

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола, волейбола, настольного тенниса;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола, волейбола, настольного тенниса;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях и правила его предупреждения;

– владеть основами судейства игры в баскетбол, волейбол, настольный теннис.

### **Материально – техническое обеспечение**

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания учащихся. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям обучающихся; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

- Баскетбольные мячи;
- Волейбольные мячи;
- Скакалки;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические скамейки;
- Сетка волейбольная; стойки;
- Щиты с кольцами;
- Секундомер; свисток;
- Теннисный стол;
- Теннисные ракетки, мячи.

### **Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности для учащихся 5 класса.**

<b>№ п/п</b>	<b>Дата</b>	<b>Тема занятия</b>
<b>БАСКЕТБОЛ – 12 часов</b>		
1		Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом. История возникновения игры. Передвижения, остановки, повороты и стойки баскетболиста.
2		Передвижения, остановки, повороты и стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте.
3		Ловля и передача мяча (разными способами) на месте и в движении.

		Учебная игра по упрощенным правилам.
4		Ловля и передача мяча (разными способами) на месте и в движении. Вырывание, выбивание.
5		Ведение мяча на месте, по прямой, с изменением направления движения и скорости.
6		Организация и проведение соревнований по баскетболу. Баскетбол игра по правилам. Ведение мяча на месте, по прямой, с изменением направления движения и скорости.
7		Броски мяча разными способами, на месте, в движении. Вырывание, выбивание. Учебная игра по упрощенным правилам.
8		Броски мяча разными способами, на месте, в движении. Учебная игра по упрощенным правилам. Правила игры. Жесты судьи.
9		Вырывание, выбивание. Учебная игра по упрощенным правилам.
10		Ловля и передача мяча (разными способами) на месте и в движении. Вырывание, выбивание.
11		Броски мяча разными способами. Тактика и техника игры в баскетбол. Контрольные игры и соревнования.
12		Тактика и техника игры в баскетбол. Контрольные игры и соревнования.
<b>ВОЛЕЙБОЛ – 12 часов</b>		
13		Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. История возникновения и развития спортивной игры волейбол. Перемещения и стойки волейболиста.
14		Перемещения и стойки волейболиста.
15		Прием и передача мяча сверху двумя руками на месте, после перемещения. Игра по упрощенным правилам.
16		Прием и передача мяча сверху двумя руками на месте, после перемещения.
17		Технические действия и тактика игры. Правила игры в волейбол, жесты судьи. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Игра по упрощенным правилам.

18		Прием и передача мяча снизу двумя руками. Командные действия. Расположение игроков при приеме
19		Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование. Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.
20		Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование. Нападающий удар.
21		Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху. Командные действия. Расположение игроков при приеме.
22		Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху. Командные действия. Расположение игроков при приеме.
23		Тактика игры. Контрольные игры и соревнования.
24		Тактика игры. Контрольные игры и соревнования.
<b>НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС – 10 часов</b>		
25		Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях настольным теннисом. История возникновения и развития игры настольный теннис. Хватка ракетки. Открытая и закрытая ракетка
26		Правила игры. Организация и проведение соревнований по настольному теннису. Хватка ракетки. Открытая и закрытая ракетка.
27		Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки. Хватка ракетки. Открытая и закрытая ракетка.
28		Изучение хваток, плоскостей вращения мяча, выпадов. Передвижение игрока приставными шагами.
29		Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.
30		Обучение техники подачи прямым ударам, совершенствование плоскостей вращения мяча
31		Технические действия и тактика игры. Правила игры. Основы техники и тактики игры. Обучение подачи «Маятник». Игра – подача. Учебная игра с элементами

		подач.
32		Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник». Соревнования в группах. Обучение технике «срезка» мяча справа, слева.
33		Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре. Учебная игра
34		Совершенствование техники «срезки» слева, справа в игре. Учебная игра.

### **Список литературы**

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004.
2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.
3. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 1992г.
4. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, - М.: «Просвещение», 2014 г.
5. Н. К. Смирнов Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003 г.
6. Г.П.Попова «Дружить со спортом и игрой», Волгоград: «Учитель»,2012.
7. Г.П.Болонов «Физкультура в начальной школе», Москва: «ТЦ Сфера»,2013

### **Интернет – ресурсы:**

<http://nsportal.ru>

<http://www.proshkolu.ru>

<http://www.uchportal.ru>

<http://school-collection.edu.ru/>

