

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
гимназия № 5 города Тюмени**

Рассмотрена на заседании ШМО  
классных руководителей  
Протокол № 1 от 24 августа 2023г.

Согласована  
заместителем директора по УВР  
от 25 августа 2023г.



Утверждена  
приказом MAOY гимназия №5  
от 28 августа 2023г. №103

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**«Спортивные игры»**  
Класс:5-11

Составители:  
учитель физической культуры  
Самойлова Мария Юрьевна  
(первая категория),  
учитель физической культуры  
Ситников Александр Николаевич  
(первая категория)

2023-2024 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности составлена в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287,
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413,
- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287» (Зарегистрирован Минюстом России 17.08.2022 № 69675),
- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413» (Зарегистрирован Минюстом России 12.09.2022 № 70034),
- Федеральной образовательной программы основного общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. № 370,
- Федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. № 371, что позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всем пространстве школьного образования в урочной и внеурочной деятельности.

Рабочая программа разработана в соответствии с:

- основной образовательной программы основного общего и среднего общего образования МАОУ гимназия № 5 города Тюмени;
- учебным планом МАОУ гимназия № 5 города Тюмени;
- положением о рабочей программе.

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учетом рекомендаций федеральной рабочей программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать ее не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребенка.

### **Воспитательный компонент:**

Воспитывающее значение курса внеурочной деятельности раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у детей активно

формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Программа курса внеурочной деятельности рассчитана на 34 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

#### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе среднего общего образования по программе «Мир спортивных игр» являются:

- 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.

**Личностными результатами** освоения учащимися 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.
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися 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;

**Учащиеся получают возможность научиться:**

- 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.

#### **Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

##### **Основы знаний о физической культуре (4 ч)**

Знакомство с программой занятий. Основы знаний о спортивных играх: понятия правил игры, выработка правил игры. Инструктаж по технике безопасности. Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

История развития спортивных игр и первых соревнований. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. Баскетбол, волейбол, футбол в Российской Федерации на современном этапе.

##### **Экскурсии (1 ч)**

Посещение музея

##### **Соревновательная деятельность (3 ч)**

Товарищеские игры (соревнования) осуществляются на внутригимназическом, районном, городском уровнях, где занимающиеся соревнуются с другими командами.

##### **Физическое совершенствование (в течении занятий)**

##### **Спортивные игры**

##### **Баскетбол (11 часов)**

Техника перемещений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.

Ловля и передача мяча: ловля и передача двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника

(в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости правой, левой рукой.

Техника броска мяча: броски одной и двумя с места и в движении (после ведения, ловли).

Индивидуальной техники защиты: вырывание, выбивание мяча.

Тактики игры: тактика свободного нападения; позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игрока; нападение быстрым прорывом (1:0); взаимодействие двух игроков «Отдай мяча и выйди»

Овладение и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощённым правилам мини-баскетбола», игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3.

### **Волейбол. (11 часов)**

Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек: стойки игрока, перемещения в стойке.

Техника приёма и передач мяча: передачи сверху двумя на месте и после перемещения вперёд; передачи мяча над собой; то же через сетку.

Техника нижней прямой подачи: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-5 м. от сетки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Ориентирование в пространстве: жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме.

### **Футбол. (12 часов)**

Техника перемещений, остановок, поворотов и стоек: старты из различных исходных положений; стойки игрока, перемещения приставными шагами, боком.

Удары по мячу и остановка мяча: удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба; вбрасывание из-за боковой линии с места, с шага.

Техника ведения мяча: ведение по прямой с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением.

Техника удара по воротам: удары по воротам на точность попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты.: перехват мяча, игра вратаря.

Игра и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания.

## Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Форма проведения занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы)
<b>БАСКЕТБОЛ – 11 ч.</b>					
1	Техника безопасности при занятиях по баскетболу. История развития баскетбола. (основы знаний 1-й час)	1	Рассказ (презентация) Обучение основным приёмами игры в баскетбол.	Познавательная, коммуникативная	Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
2	Стойки, перемещения игрока. Остановка прыжком.	1	Комплекс обще развивающих упражнений с мячом. Изучение техники передвижения в защитной стойке, повороты и остановки; Терминология игры в баскетбол.	Познавательная, коммуникативная	Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
3	Остановка двумя шагами. Ловля и передачи двумя от груди на месте.		Техника передвижения в защитной стойке: повороты и остановки. Освоение основных приемов игры баскетбол.	Познавательная, коммуникативная	Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
4	Повороты без мяча, с мячом. Ловля и передачи на месте.	1	Техника ловли и передачи мяча различными способами; проведение	Познавательная, коммуникативная	Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>

			специальных упражнений.		
5	Ловля и передачи одной от плеча на месте. Ведение на месте.	1	Выполнение специальные упражнения для закрепления и совершенствования основных приемов игры в баскетбол, в мини-баскетбол.	Познавательная, коммуникативная	Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
6	Ловля и передачи одной от плеча. Ведение на месте с разной высотой отскока.	1	Основные приёмы игры в баскетбол.	Познавательная, коммуникативная	Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
7	Ловля и передачи в движении. Ведение по прямой правой, левой.	1	Описание техники изучаемых игровых приёмов и действий, освоение приемов самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Познавательная, коммуникативная	Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
8	Ловля и передачи в движении по кругу. Ведение с изменением направления.	1	Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.	Познавательная, коммуникативная	Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
9	Ловля и передачи в движении в тройках. Ведение с изменением скорости.	1	Совершенствование и корректировка техники выполнения ловли, передачи и ведения различными способами	Познавательная, коммуникативная	Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>

10	Ведение мяча. Броски двумя с места. Вырывание, выбивание мяча.	1	Решение поставленных задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий;	Познавательная, коммуникативная	Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
11	Соревнования по баскетболу	1	Выполнение правил игры. Судейство игры.	Познавательная, коммуникативная	Сайт «Инфоурок»
<b>Волейбол 11 часов.</b>					
12	Техника безопасности при занятиях волейболом. История развития волейбола (основы знаний 2 час)	1	Рассказ (презентация) Обучение основным приёмами игры в волейбол.	Познавательная, коммуникативная	РЭШ Урок №32 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
13	Стойки, перемещения игрока. Правила волейбола. Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	Повторение правила техники безопасности при проведении волейбола; изучение техники передвижения в защитной стойке: повороты и остановки; знакомятся с терминологией игры в волейбол.	Познавательная, коммуникативная	Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
14	Перемещения в стойке, остановки, ускорения. Передачи снизу двумя на месте.	1	Техника передвижения в защитной стойке: повороты и остановки. Освоение основных приемов игры в волейбол.	Познавательная, коммуникативная	Сайт «Инфоурок»
15	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	1	Изучение техники передачи мяча	Познавательная, коммуникативная	Сайт «Инфоурок»



			различными способами; проведение специальных упражнений с мячом.		
16	Передачи снизу двумя на месте. Игра в волейбол.	1	Выполнение специальные упражнения для закрепления и совершенствования основных приемов игре в волейбол.	Познавательная, коммуникативная	Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school- collection.edu.ru</a>
17	Передачи снизу двумя на месте. Челночный бег 4Х9м, подтягивание, отжимание, прыжок в длину с места.	1	Освоение основные приёмы игры в волейбол. Выполнение контрольных тестов ГТО.	Познавательная, коммуникативная	Сайт ВФСК ГТО
18	Передачи после перемещения вперёд. Бросок набивного мяча 1 кг. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО по легкой атлетике	1	Описание техники изучаемых игровых приёмов и действий, освоение их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Познавательная, коммуникативная	Видеоурок <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
19	Передачи после перемещения вперёд. Техника нижней прямой подачи.	1	Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.	Познавательная, коммуникативная	РЭШ Урок №32 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/2 61447/</a>
20	Передачи над собой. Техника нижней прямой подачи.	1	Совершенствование и корректировка техники	Познавательная, коммуникативная	РЭШ Урок №32 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/2 61447/</a>

			выполнения передачи и подачи.		
21	Передачи над собой. Совершенствование нижней прямой подачи	1	Решение поставленных задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий;	Познавательная, коммуникативная	РЭШ Урок №32 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
22	Соревнования по волейболу.	1	Выполнение правил игры. Судейство игры.	Познавательная, коммуникативная	Сайт «Инфоурок»
<b>Футбол 12 часов</b>					
23	Техника безопасности при занятиях футболом. История развития футбола. (основы знаний 3-й час) Удар по неподвижному мячу	1	Рассказ (презентация) Обучение основным приёмами игры в футбол.	Познавательная, коммуникативная	РЭШ Урок №33 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a>
24	Правила футбола. (основы знаний 4-й час) Стойки игрока. Перемещения. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	Повторение правил техники безопасности при проведении волейбола; изучение техники передвижения в защитной стойке: повороты и остановки; знакомятся с терминологией игры футбол.	Познавательная, коммуникативная	Сайт ВФСК ГТО
25	Перемещения игрока. Ведение по прямой правой, левой.	1	Техника передвижения в защитной стойке: повороты и остановки.	Познавательная, коммуникативная	Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>

			Освоение основных приемов игры в футбол.		
26	Старты из различных исходных положений. Ведение с изменением направления. Передачи на месте. Ведение футбольного мяча	1	Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.	Познавательная, коммуникативная	Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
27	Ведение с изменением скорости. Передачи на месте. Техника передвижения, передачи, ведения, удар по мячу.	1	Моделирование техники освоенных игровых действий и приёмов, варьирование её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Познавательная, коммуникативная	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28	Ведение. Передачи в движении. Игра в футбол. Техника передвижения, передачи, ведения, удар по мячу.	1	Выполнение правил игры. Организация совместных занятий по футболу со сверстниками, выполнение судейства игры.	Познавательная, коммуникативная	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29	Удары по воротам. Отбор мяча. Удар по неподвижному мячу.	1	Разбор характерных ошибок при выполнении упражнения; характеризую показатели физической подготовки	Познавательная, коммуникативная	РЭШ Урок №33 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a>

30	Удары по воротам. Жонглирование.	1	Моделирование техники выполнения игровых действий в зависимости от условий и двигательных задач	Познавательная, коммуникативная	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение с изменением скорости и направления. Передачи на месте.	1	Моделирование техники освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Познавательная, коммуникативная	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32	Удары по воротам с различных точек. Жонглирование.	1	Моделирование техники выполнения игровых действий в зависимости от условий и двигательных задач	Познавательная, коммуникативная	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33	Соревнования по мини-футболу	1	Игра. Судейство.	Познавательная, коммуникативная	Сайт «Инфоурок»
34	Из истории хоккея Тюменской области	1	Экскурсия в музей хоккейного клуба «Рубин»	Познавательная, коммуникативная	Сайт «Инфоурок»
	ИТОГО	34			