

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Гимназия муниципального района
Чишминский район Республики Башкортостан**

Рассмотрена и принята
на заседании кафедры учителей
« Искусство. Технология. Спорт.»
Протокол № 1 от 03.08.2022 г.

Согласована
зам.директора по УВР
_____/ Воробьев Ю.В./
03.08.2022 г.

Утверждена
приказом № 188 от 03.08.2022г.
Директор Гимназии
_____/Р.Ф.Гайнанова/

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
основного общего образования**

Наименование курса: «Спортивные игры и строевая подготовка»

Класс: 5ш

Срок реализации программы: 1 год.

Разработал:

Аминов Ильдус Фауитович, учитель физической культуры высшей категории.

Пояснительная записка

| | | |
|----|---|--|
| 1. | Основные цели и задачи | Цель рабочей программы: расширить представление обучающихся о здоровье представлением о том, что оно включает в себя и сферу творческого, духовного развития личности: стремление к совершенствованию, раскрытию и приумножению собственных способностей и возможностей, расширению связей с окружающим миром. Изучение данного курса направлено на решение следующих задач: - интеграция форм деятельности, связанной с укреплением здоровья, в актуальные для конкретного возраста сферы, придание им личностной значимости - сформировать у обучающихся личную ответственность за собственное здоровье. |
| 2. | Количество часов на изучение дисциплины | Курс внеурочной деятельности «Физическая культура» изучается в 5 м классе из расчёта 1 ч в неделю (всего 35ч): |

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

В результате изучения курса *внеурочной деятельности физической культуры направления «спортивно-оздоровительное»* научатся:

Личностные результаты

У обучающегося будут сформированы: осмысленном восприятии всего разнообразия мировоззрения, социокультурных систем, существующих в современном мире;
развитии личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры,
усилении мотивации к социальному познанию и творчеству;
воспитании лично и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности;
умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, а также для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.

Планируемые метапредметные результаты

Регулятивные:

Обучающийся научится:

формирование собственного алгоритма решения познавательных задач;
способность формулировать проблему и цели своей работы;
определение адекватных способов и методов решения задачи;
прогнозирование ожидаемых результатов и сопоставлении их с собственными знаниями по физической культуре;
развитие навыков контроля и самоконтроля, оценивания своих действий в соответствии с эталоном.

Познавательные:

Обучающийся научится:

самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;
умение структурировать знания;
выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
контроль и оценивание процесса и результата двигательной деятельности

Коммуникативные

Обучающийся научится:

развитие навыков планирования учебного сотрудничества с учителем и сверстниками: постановка общей цели, планирование её достижения, определение способов взаимодействия;
освоение способов управления поведением: собственным и партнера; развитие умений конструктивно разрешать конфликты;
владение монологической и диалогической формами речи, развитие умений точно и полно выражать свои мысли.

2.Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

| № п/п | Название раздела | Форма организации | Виды деятельности |
|--------------|---|----------------------------|------------------------------------|
| 1 | Выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | Групповая / индивидуальная | Спортивно-оздоровительная |
| 2 | Баскетбол, строевая | Групповая | Игровая /спортивно-оздоровительная |
| 3 | Волейбол, строевая | Групповая | Игровая /спортивно-оздоровительная |
| 4 | Лапта, строевая | Групповая | Игровая /спортивно-оздоровительная |

3.Тематическое планирование

| № уро ка | 7а | | 7б | | 7в | | 7г | | 7д | | Название раздела, темы | Коли- во часов | Приме чание |
|----------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|---|----------------------|----------------|
| | Да та пл ан | Да та фа кт | | | |
| Баскетбол, строевая | | | | | | | | | | | | 10 часов | |
| 1. | | | | | | | | | | | Инструктаж по ТБ. Баскетбол. Правила игры. «Строевая подготовка». Понятие строевой подготовки. Строевая стойка. | | |
| 2. | | | | | | | | | | | Баскетбол. Разучивание ловли и ведение мяча. Строи и управление ими. Строй, шеренга, фланг, фронт, интервал, дистанция, ширина строя. | | |
| 3. | | | | | | | | | | | Баскетбол. Ведение правой и левой рукой. Строи и управление ими. Строй, шеренга, фланг, фронт, интервал, дистанция, ширина строя. | | |
| 4. | | | | | | | | | | | Баскетбол. Разучивание зоны защиты. Предварительные и исполнительные команды. Выполнение команд: «СТАНОВИСЬ», «РАВНЯЙСЬ», «СМИРНО», «ВОЛЬНО – ЗАПРАВИТЬСЯ». Технология выполнения команд. Дисциплина строя. | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---|--|--|
| 5. | | | | | | | | | | | Баскетбол. Игра в баскетбол. Предварительные и исполнительные команды. Выполнение команд: «СТАНОВИСЬ», «РАВНЯЙСЬ», «СМИРНО», «ВОЛЬНО – ЗАПРАВИТЬСЯ». Технология выполнения команд. Дисциплина строя. | | |
| 6. | | | | | | | | | | | Баскетбол. Разучивание два шага бросок. Предварительные и исполнительные команды. Выполнение команд: «СТАНОВИСЬ», «РАВНЯЙСЬ», «СМИРНО», «ВОЛЬНО – ЗАПРАВИТЬСЯ». Технология выполнения команд. Дисциплина строя. | | |
| 7. | | | | | | | | | | | Баскетбол. Разучивание броска в кольцо. Строевая стойка. Движение строевым шагом. Технология выполнения команд. Дисциплина строя. | | |
| 8. | | | | | | | | | | | Баскетбол. Броски в кольцо. Строевая стойка. Движение строевым шагом. Технология выполнения команд. Дисциплина строя | | |
| 9. | | | | | | | | | | | Баскетбол. Разучивание остановку в прыжке. Повороты на месте. Чёткое выполнение поворотов на месте: «НАЛЕВО», «НАПРАВО», «КРУГОМ» Технология выполнения команд. Дисциплина строя. | | |
| 10. | | | | | | | | | | | Баскетбол. Игра в баскетбол. Повороты на месте. Чёткое выполнение поворотов на месте: «НАЛЕВО», «НАПРАВО», «КРУГОМ» Технология выполнения команд. Дисциплина строя. | | |

| Волейбол, строевая | | | | | | | | | | | 13часов | | |
|--------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 11. | | | | | | | | | | | Инструктаж по ТБ. Волейбол. Правила игры. Повороты на месте. Чёткое выполнение поворотов на месте: «НАЛЕВО», «НАПРАВО», «КРУГОМ» Технология выполнения команд. Дисциплина строя. | | |
| 12. | | | | | | | | | | | Волейбол. Разучивание верхней передачи. Строевой шаг. Движение руками. Правильное и чёткое выполнение движения руками Технология выполнения команд. Дисциплина строя. | | |
| 13. | | | | | | | | | | | Волейбол. Разучивание нижней передачи. Строевой шаг. Движение руками. Правильное и чёткое выполнение движения руками Технология выполнения команд. Дисциплина строя. | | |
| 14. | | | | | | | | | | | Волейбол. Разучивание нижней подачи мяча. Обозначение шага на месте. Выполнение приёма обозначения шага на месте. Показ подготовительных упражнений в медленном темпе по разделениям | | |
| 15. | | | | | | | | | | | Волейбол. Игра в волейбол. Обозначение шага на месте. Выполнение приёма обозначения шага на месте. Показ подготовительных упражнений в медленном темпе по разделениям | | |
| 16. | | | | | | | | | | | Волейбол. Игра в волейбол. Расчёт по порядку. Расчёт на первый – второй. Чёткое выполнение приёмов. Технология выполнения команд. Дисциплина строя. | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---|-----------------|--|
| 17. | | | | | | | | | | | Волейбол. Разучивание нижней подачи мяча. Перестроение в две шеренги, в одну шеренгу. Строгое и чёткое выполнение правил перестроения в две шеренги, в одну шеренгу | | |
| 18. | | | | | | | | | | | Волейбол. Разучивание передачи мяча. Перестроение в две шеренги, в одну шеренгу. Строгое и чёткое выполнение правил перестроения в две шеренги, в одну шеренгу | | |
| 19. | | | | | | | | | | | Волейбол. Разучивание зоны защиты. Перестроение в две шеренги, в одну шеренгу. Строгое и чёткое выполнение правил перестроения в две шеренги, в одну шеренгу | | |
| 20. | | | | | | | | | | | Волейбол. Разучивание нападающей удара. Перестроение в две шеренги, в одну шеренгу. Строгое и чёткое выполнение правил перестроения в две шеренги, в одну шеренгу | | |
| 21. | | | | | | | | | | | Волейбол. Разучивание нападающей удара. Походный строй. Формирование знаний и умений о походном строе. Одношереножный и двухшереножный строй, их элементы | | |
| 22. | | | | | | | | | | | Волейбол. Игра в волейбол. Походный строй. Формирование знаний и умений о походном строе. Одношереножный и двухшереножный строй, их элементы | | |
| 23. | | | | | | | | | | | Волейбол. Игра в волейбол. Походный строй. Формирование знаний и умений о походном строе. Одношереножный и двухшереножный строй, их элементы | | |
| Лапта, строевая | | | | | | | | | | | | 12 часов | |
| 24. | | | | | | | | | | | Инструктаж по ТБ. Лапта. Правила игры. Движение строевым шагом. Научиться правильно и четко двигаться строевым шагом. Изменение скорости движения | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 25. | | | | | | | | | | | Лапта. Разучивание верхней передачи мяча. Движение строевым шагом. Научиться правильно и четко двигаться строевым шагом. Изменение скорости движения | | |
| 26. | | | | | | | | | | | Лапта. Разучивание нижней передачи мяча. Движение строевым шагом. Научиться правильно и четко двигаться строевым шагом. Изменение скорости движения | | |
| 27. | | | | | | | | | | | Лапта. Разучивание верхнего удара. Строевой шаг. Движение руками. Технология выполнения команд. | | |
| 28. | | | | | | | | | | | Лапта. Разучивание зоны защиты. Строевой шаг. Движение руками. Технология выполнения команд. | | |
| 29. | | | | | | | | | | | Лапта. Игра в лапту. Строевой шаг. Движение руками. Технология выполнения команд. | | |
| 30. | | | | | | | | | | | Лапта. Игра в лапту. Строевой смотр взвода. Порядок проведения строевого смотра взвода. Строевой смотр в пешем порядке | | |
| 31. | | | | | | | | | | | Лапта. Разучивание бокового удара. Строевой смотр взвода. Порядок проведения строевого смотра взвода. Строевой смотр в пешем порядке | | |
| 32. | | | | | | | | | | | Лапта. Разучивание нижнего(свечка) удара. Строевой смотр взвода. Порядок проведения строевого смотра взвода. Строевой смотр в пешем порядке | | |
| 33. | | | | | | | | | | | Лапта. Разучивание тактической расстановки. Смотр строя и песни в составе взвода. Выполнение строевых приёмов. | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 34. | | | | | | | | | | | Лапта. Игра в лапту. Смотр строя и песни в составе взвода. Выполнение строевых приёмов. | | |
| 35. | | | | | | | | | | | Лапта. Игра в лапту. Смотр строя и песни в составе взвода. Выполнение строевых приёмов. | | |