

**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	Да та пл ан	Да та фа кт	Да та пл ан	Да та фа кт	Да та пл ан	Да та фа кт	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», «РАВНЯЙСЯ», «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.		