

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Чернышевская средняя общеобразовательная школа»  
Раздольненского района Республики Крым**

«Рассмотрено»  
Руководитель ШМО  
Учителей художественно-  
эстетического цикла и  
физической культуры  
\_\_\_\_\_  
/Э.А. Коростылёва/  
Протокол № 1  
от « 30 » 08. 2024 г.

«Согласовано»  
Заместитель директора по  
УВР  
\_\_\_\_\_  
/Р.Е. Иванощук/  
« 30 » 08. 2024 г.

«Утверждено»  
Директор  
\_\_\_\_\_  
/О.В.Ходус/  
Приказ № 245  
от « 30 » 08. 2024 г.

**Рабочая программа  
кружка дополнительного образования  
«Спортивный»  
5-7 классы  
на 2024/2025 учебный год**

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол № 12  
от « 30 » 08. 2024 г

Разработано  
учителем физической  
культуры  
Джулий Ю.В.

## Пояснительная записка

Рабочая программа кружка дополнительного образования «Спортивный» по физической культуре в 5-7 классах составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта нового поколения, Программы Министерства образования РФ: авторской программы В. И. Лях, А. А. Зданевич, «Физическая культура» издательство «Просвещение», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта. Рабочая программа опирается на УМК: В. И. Лях, А. А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (М.: Просвещение, 2010г)

Настоящая программа реализуется за счёт часов Базисного учебного плана школы, выделенных на кружковую деятельность и рассчитана на детей 10 – 14 лет, Срок реализации программы – 1 год, количество занятий в неделю – 1, общее количество часов – 34 в каждом классе.

**Новизной** данной программы является то, что в основе лежит системно-деятельностный подход, который создает основу для самостоятельного успешного усвоения обучающимися новых знаний, умений, компетенций, видов и способов деятельности.

Программа составлена с учетом особенности работы образовательного учреждения и имеет оздоровительное, спортивное и общеразвивающее значение. Поэтому данная программа является программой внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению.

Особенность программы заключается в поливариантности программно-методического арсенала, что позволяет из множества вариантов содержания и видов спортивно-оздоровительной и образовательной деятельности по физической культуре делать выбор игр, соответствующих возможностям обучающихся, их возрастным-половым особенностям, устремлениям и интересам. При этом содержание соотносится с учебным материалом по физической культуре в соответствующей учебной четверти.

**Цель программы:** развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.

Достижение поставленной цели связывается с решением следующих **задач:**

- познакомить детей с разнообразием спортивных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

### Общая характеристика курса

Игра – исключительно ценный способ вовлечения школьников в двигательную деятельность. Подвижные и спортивные игры на занятиях используются для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. В играх, в отличие от других форм занятий, главное внимание обращается на оздоровительную сторону, воспитание физических качеств, стремление подростков организовывать свою деятельность, основываясь на четких и жестких правилах спортивных игр, которые дают возможность каждому обучающемуся развивать свои личностные качества, необходимые как в любых видах спортивно-оздоровительной деятельности, так и в обычной жизни.

Спортивные игры применяются в подготовительном, соревновательном и переходном периодах, но объём их, характер и методика их использования изменяется в соответствии с задачами каждого этапа

реализации программы. Сложное движение, включённое в игру, предварительно осваивается с обучающимися с помощью специальных упражнений. Методика проведения спортивных игр специфична в связи с их кратковременностью и необходимостью сохранить соответствующую плотность занятия. Включая в игры тот или иной элемент спортивной техники, важно следить, чтобы основная структура движения в ходе игры не нарушалась. В 5,6 классах предлагается проводить занятия в форме спортивных игр, так как именно в этом возрасте потребность в любых видах и формах движений у детей проявляется наиболее активно, поэтому для разнообразия и формирования основ двигательных и технических навыков часы, отведенные на проведение таких занятий распределены именно таким образом.

### **Планируемые результаты освоения**

**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.

**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;

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по спортивным играм являются следующие умения:

- 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 программы

### Основы знаний о физической культуре

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.

### Физическое совершенствование

#### Спортивные игры

##### **Баскетбол**

На овладение техникой перемещений, остановок, поворотов и стоек.

- стойки игрока; перемещения; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.

На освоение ловли и передач 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).

На освоение техники ведения мяча.

- ведение в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости; правой, левой рукой.

На овладение техникой бросков мяча.

- броски одной и двумя с места и в движении (после ведения, ловли) .

На освоение индивидуальной техники защиты.

- вырывание, выбивание мяча.

На освоение 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».

На овладение и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам мини-баскетбола», игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3.

##### **Волейбол.**

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.

- стойки игрока, перемещения в стойке.

На освоение техники приёма и передач мяча.

- передачи сверху двумя на месте и после перемещения вперёд; передачи мяча над собой; то же через сетку.

На освоение техники нижней прямой подачи.

- нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-5 м. от сетки.

На освоение техники прямого нападающего удара.

- прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Ориентирование в пространстве.

- жонглирование, упр. на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме.

## **Футбол**

На овладение техникой перемещений, остановок, поворотов и стоек.

- старты из различных и. п.; стойки игрока, перемещения приставными шагами, боком

На освоение ударов по мячу и остановок мяча.

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

На освоение техники ведения мяча.

- ведение по прямой с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением.

На освоение техники ударов по воротам

- удары по воротам на точность попадания мячом в цель.

На освоение индивидуальной техники защиты.

- перехват мяча, игра вратаря.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания.

### **Тематическое планирование**

<b>№</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Основы знаний о физической культуре	включаются во все занятия
2.	Баскетбол	14
3.	Волейбол	14
4.	Футбол	6
	Всего часов:	34

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся
	план	факт			
			<b>Баскетбол</b>	14	
1	02.09		Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр.	1	ТБ на занятиях по б/б. Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.
2	09.09.		Ведение мяча	1	Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.
3	16.09		Передачи мяча	1	Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища.
4	23.09.		Ведение мяча	1	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2.
5	30.09		Стойка, перемещение, повороты, остановка. Штрафные броски. Учебная игра.	1	Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов. Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии.
6	07.10		Бросок мяча	1	Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища.
7	14.10.		Ведение мяча	1	Ведение мяча с разной высоты отскока. Остановка прыжком. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2.
8	21.10		Ведение мяча	1	Ведение мяча с изменением направления движения мяча. Различные способы ведения мяча. Стойки и перемещения. Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол 3*3
9	04.11		Передвижение, броски в кольцо	1	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.
10	11.11		Вырывание, выбивание мяча, броски в кольцо	1	Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.

11		18.11		Игровое занятие	1	Игра «семь передач». Учебная игра
12		25.11.		Ведение, передачи, броски мяча	1	Совершенствование в ведении, передачах, бросках. Броски в кольцо в движении. Учебная игра
13		02.12.		Ведение, передачи, броски мяча	1	Совершенствование в ведении, передачах, бросках. Броски в кольцо в движении Учебная игра
14		09.12		Взаимодействие игроков в нападении и защите	1	Совершенствование в ведении, передачах, бросках. Учебная игра
				<b>Волейбол</b>	14	
15		16.12		Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр.	1	Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр. Краткий исторический очерк развития волейбола. Разучивание стойки игрока (исходные положения)
16		23.12		Стойка игрока	1	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Стойка игрока (исходные положения). Игра «Перестрелка».
17		28.12.		Перемещения в стойке	1	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Игра «Перестрелка».
18		13.01		Сочетания способов Перемещений. Игровое занятие	1	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Игра «Перестрелка». Правила игры. Игровое занятие.
19		20.01		Верхняя передача мяча над собой	1	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Верхняя передача мяча над собой. Подвижные игры и эстафеты.
20		27.01.		Верхняя передача мяча у стены	1	Разучивание верхней передачи мяча у стены. Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты.
21		03.02.		Игровое занятие	1	Правила игры. Игровое занятие.
22		10.02		Нижняя прямая подача с середины площадки	1	Игровые упражнения. Разучивание нижней прямой подачи с середины площадки.
23		17.02		Нижняя передача над собой	1	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача над собой.

24		03.03		Нижняя передача мяча у стены, в парах.	1	Нижняя передача мяча у стены, в парах. Подвижные игры.
25		10.03		Нижняя передача мяча у стены, в парах	1	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача мяча у стены, в парах. Эстафеты с элементами волейбола.
26		17.03		Игровое занятие.	1	Общая и специальная физическая подготовка. Игровое занятие.
27		24.03		Приём мяча с подачи у стены	1	Приём мяча с подачи у стены. Игры и эстафеты с элементами волейбола.
28		07.04		Подача и приём мяча	1	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки. Игры и эстафеты с элементами волейбола.
				<b>Футбол</b>	6	
29		14.04		Правила по технике безопасности. Удар по мячу	1	Основные правила игры в футбол. Удар по мячу
30		28.04.		Ведение мяча	1	Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы
31		05.05		Удар по мячу	1	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Удар носком. Удар серединой лба на месте
32		12.05.		Техника перемещения и владения мячом. Остановка мяча	1	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Остановка мяча.
33		.19.05		Техника и тактика игры	1	Финт ударом. Финт остановкой. Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите. Тактические действия в нападении.
34		26.05		Игровое занятие.	1	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)

### Лист корректировки календарно-тематического планирования

№ п/п	Название раздела, темы	Тема урока	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Дата проведения по факту

