

РАССМОТРЕНО

На заседании методического объединения учителей

Протокол № 1 от «30» 08 2022

Руководитель МО

Севе / Степанов С.В.
Подпись / Расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе

«31» 08 2022

Попова / Попова М.Б.
Подпись / Расшифровка подписи

УТВЕРЖДАЮ

Директор Гимназия №1



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Спортивные игры
(название курса)

5 класс

Базовый уровень

Составитель рабочей программы Парсаев И.С.

2022 / 2023 учебный год

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивные игры»

Срок реализации – 1 год (136 часов)

Направленная деятельность личности: спортивные игры

Форма реализации курса – спортивные секции.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Цели курса: формирование потребности в здоровом образе жизни, развитие физических качеств, формирование навыков командной работы, воспитание патриотизма, уважения к традициям и культуре своего народа, формирование здорового образа жизни, формирование навыков самостоятельной работы, формирование навыков работы в команде, формирование навыков работы с информацией.

Цели курса: формирование потребности в здоровом образе жизни, развитие физических качеств, формирование навыков командной работы, воспитание патриотизма, уважения к традициям и культуре своего народа, формирование здорового образа жизни, формирование навыков самостоятельной работы, формирование навыков работы в команде, формирование навыков работы с информацией.

Рабочая программа По внеурочной деятельности «Спортивные игры» 5 класс

Программа предусматривает формирование у обучающихся комплекса содержания «Спортивные игры» внеурочной деятельности и реализацию образовательного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки, воспитательной работы, воспитательных мероприятий, педагогического и медицинского контроля.

Программа предусматривает формирование у обучающихся комплекса содержания «Спортивные игры» внеурочной деятельности и реализацию образовательного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки, воспитательной работы, воспитательных мероприятий, педагогического и медицинского контроля.

Программу составила: учитель физической культуры
Парсанов Николай Сергеевич

Программа предусматривает формирование у обучающихся комплекса содержания «Спортивные игры» внеурочной деятельности и реализацию образовательного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки, воспитательной работы, воспитательных мероприятий, педагогического и медицинского контроля.

Программа предусматривает формирование у обучающихся комплекса содержания «Спортивные игры» внеурочной деятельности и реализацию образовательного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки, воспитательной работы, воспитательных мероприятий, педагогического и медицинского контроля.

Программа предусматривает формирование у обучающихся комплекса содержания «Спортивные игры» внеурочной деятельности и реализацию образовательного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки, воспитательной работы, воспитательных мероприятий, педагогического и медицинского контроля.

1.1. Личностные планируемые результаты

Личностные результаты обучающихся формируются через участие в спортивных играх, формирование навыков самостоятельной работы, формирование навыков работы в команде, формирование навыков работы с информацией.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивные игры»

Срок реализации – 1 год (136 часов)

Направления развития личности: спортивно-оздоровительное.

Форма реализации курса – спортивная секция.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» в 5 классах подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО, концепцией физического воспитания, учебной программой и предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

В программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки воспитанников:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годовых циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются *личностные, метапредметные и предметные результаты*.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные результаты* – через универсальные учебные действия (далее УУД).

1.1. Личностные планируемые результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных

элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

1.2. Метапредметные планируемые результаты.

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;

- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;

- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;

- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;

- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
<ul style="list-style-type: none">- самоопределение;- самообразование.	<ul style="list-style-type: none">- соотнесение известного и неизвестного;- планирование;- оценка;- способность к волевому усилию.	<ul style="list-style-type: none">- формулирование цели;- выделение необходимой информации;- структурирование;- выбор эффективных способов решения задачи;- рефлексия;- анализ и синтез;	<ul style="list-style-type: none">- строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами;- постановка вопроса;- разрешение конфликтов.

		<ul style="list-style-type: none"> - сравнение; - классификация; - действия постановки и решения проблемы. 	
--	--	---	--

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.

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

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

5 класс

Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание на дальность отскока от стены, щита.

Формы организации - тренировка, соревнование, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов, встреча с известными спортсменами города и района.

Виды деятельности Разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. *Специальная подготовка.*

Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);

Передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

Формы организации - тренировка, соревнование, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов, встреча с известными спортсменами города и района.

Виды деятельности Разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. *Специальная подготовка.* Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Перестрелка»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

Формы организации - тренировка, соревнование, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов, встреча с известными спортсменами города и района.

Виды деятельности Разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

3. Тематическое планирование.

5 класс (136 часов)

№ п/п	Тема	Содержание	Количество часов
ОФП (3 часа)			
1.	ОФП. Ходьба и бег.	Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий.	3
Баскетбол (60 часов)			
2.	Стойки и перемещения баскетболиста.	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1
3.	Остановка «Прыжком».		5
4.	Остановка «В два шага».		5
5.	Передачи мяча.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	10
6.	Ловля мяча.		10
7.	Ведение мяча.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	10
8.	Броски в кольцо.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без	10

		сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра.	
9.	Подвижные игры.	Подвижные игры на базе баскетбола («Наседка и ястреб», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.).	10
ОФП (5 часов)			
10.	ОФП. Бег и прыжки.	Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку.	5
Волейбол (68 часов)			
11.	Перемещения.	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).	13
12.	Передача.	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.	15
13.	Нижняя прямая подача с середины площадки.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	10
14.	Прием мяча.	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на	10

		сетку. Прием подачи.	
15.	Подвижные игры и эстафеты.	Подвижные игры, эстафеты.	10
ОФП (3 часа)			
16.	ОФП. Бег.	Челночный бег 3x10 метров (контроль).	10

Список используемой литературы для составления программы.

1. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 2010г.
2. Колос В.М. «Баскетбол: теория и практика» Минск 1989г.
3. Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре М. «Дрофа» 2011 год.
4. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).
5. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для в детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
6. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2014.-61с.- (Стандарты второго поколения).
7. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.
4. Календарно – тематическое планирование.

5 класс

№ п/п	Тема занятий	Текущий контроль	Дата проведения	
			План	Факт
ОФП				
1.	Бег по кругу, с изменением направления и скорости.			
2.	Высокий старт и бег со старта по команде.			
3.	Бег с преодолением препятствий.			

Баскетбол

4.	Стойки и перемещения баскетболиста.			
5-6.	Остановка «Прыжком».			
7-8.	Остановка «В два шага».			
9-10.	Передачи мяча.			
11-12.	Ловля мяча.			
13-14.	Ведение мяча.			
15-16.	Броски в кольцо.			
17.	Подвижные игры на базе баскетбола.			

ОФП

18.	Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут.			
19.	Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку.			
20.	Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут.			

Волейбол

21-23.	Перемещения.			
24-27.	Передачи мяча.			
28-30.	Нижняя прямая подача с середины площадки.			
31-33.	Прием мяча.			
34.	Подвижные игры и эстафеты.			

ОФП

35.	Челночный бег 3x10 метров.	контроль		
-----	----------------------------	----------	--	--