

Рассмотрено: на заседании МО Руководитель МО <u>91</u> Файзуллина Р.Г. Приказ № от « <u>31</u> » <u>августа</u> <u>2023</u> г	Утверждено на заседании экспертного совета руководитель <u>Нар</u> Имамисева Э. Р. протокол № <u>1</u> <u>«31» августа 2023</u>
---	---

Рабочая программа по специальному курсу
 «ЗОЖ»
 для 5 класса
 на 2023-2024 учебный год

Разработал Тухбатулин Ядгар Ринатович
 учитель первой квалификационной категории

Пояснительная записка

Цель: формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

Задачи

1. Формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
2. Совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных занятиях;
3. Формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в 5-х классах. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья. Программа рассчитана на обучающихся от 10 до 13 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, проведение тестирования по физической подготовленности обучающихся и участие в соревнованиях. Предметом обучения для данного возраста является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. Программа является учебно-познавательной и массовой;

Учебно-тематический план

№ п/п	Спортивные игры	Всего	Теория	Практика
			класс	5
1	Баскетбол	12	2	10
2	Волейбол	12	2	10
3	Футбол	10	2	8
	ИТОГО	34	6	28

Содержание программы

Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: баскетбола, волейбола, настольного тенниса и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка. «**Спортивные игры**» - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении учебного года), результаты участия в соревнованиях.

Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.

Баскетбол. История возникновения и развития спортивной игры баскетбол. Технические действия и тактика игры. Баскетбол игра по правилам.

Передвижения, остановки, повороты и стойки баскетболиста.

Ловля и передача мяча (разными способами) на месте и в движении.

Ведение мяча на месте, по прямой, с изменением направления движения и скорости.

Броски мяча разными способами, на месте, в движении.

Вырывание, выбивание.

Тактика и техника игры в баскетбол.

Контрольные игры и соревнования.

Волейбол. История возникновения и развития спортивной игры волейбол. Технические действия и тактика игры. Правила игры в волейбол, жесты судьи.

Перемещения и стойки волейболиста.

Прием и передача мяча сверху двумя руками на месте, после перемещения.

Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.

Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.

Нападающий удар.

Командные действия. Расположение игроков при приеме.

Тактика игры.

Контрольные игры и соревнования

Футбол. Передвижение игроков с крестными и приставными шагами; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема; "остановка катящегося мяча; ведение мяча между стойками с обводкой стоек; эстафеты с ведением мяча ногами, удары по воротам указанными способами на точность (меткость), попадания мячом в цель подвижные игры "Передал - садись"; "Бросок ногой".

Календарно-тематическое планирование по «Спортивным играм»

для учащихся 5 класса.

№ п/п	Тема занятия	Дата (план)	Дата (факт)	Примечание
БАСКЕТБОЛ – 12 часов				
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом. История возникновения игры. Передвижения, остановки, повороты и стойки баскетболиста.			
2	Передвижения, остановки, повороты и стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте.			
3	Ловля и передача мяча (разными способами) на месте и в движении. Учебная игра по упрощенным правилам.			
4	Ловля и передача мяча (разными способами) на месте и в движении. Вырывание, выбивание.			
5	Ведение мяча на месте, по прямой, с изменением направления движения и скорости.			
6	Организация и проведение соревнований по баскетболу. Баскетбол игра по правилам. Ведение мяча на месте, по прямой, с изменением направления движения и скорости.			
7	Броски мяча разными способами, на			

	месте, в движении. Вырывание, выбивание. Учебная игра по упрощенным правилам.			
8	Броски мяча разными способами, на месте, в движении. Учебная игра по упрощенным правилам. Правила игры. Жесты судьи.			
9	Вырывание, выбивание. Учебная игра по упрощенным правилам.			
10	Ловля и передача мяча (разными способами) на месте и в движении. Вырывание, выбивание.			
11	Броски мяча разными способами. Тактика и техника игры в баскетбол. Контрольные игры и соревнования.			
12	Тактика и техника игры в баскетбол. Контрольные игры и соревнования.			

ВОЛЕЙБОЛ – 12 часов

13	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. История возникновения и развития спортивной игры волейбол. <u>Перемещения и стойки волейболиста.</u>			
14	<u>Перемещения и стойки волейболиста.</u>			
15	Прием и передача мяча сверху двумя руками на месте, после перемещения. Игра по упрощенным правилам.			
16	Прием и передача мяча сверху двумя руками на месте, после перемещения.			
17	Технические действия и тактика игры. Правила игры в волейбол, жесты судьи. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Игра по упрощенным правилам.			
18	Прием и передача мяча снизу двумя руками. Командные действия. Расположение игроков при приеме			
19	Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование. Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.			
20	Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование. Нападающий удар.			
21	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху. Командные действия. Расположение игроков при приеме.			
22	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху. Командные действия. Расположение игроков при приеме.			

23	Тактика игры Контрольные игры и соревнования.			
24	Тактика игры. Контрольные игры и соревнования.			
Футбол – 10 часов				
25	Удары по мячу, остановка мяча. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.			
26	Ведение мяча, ложные движения (финты). Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивными активным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой.			
27	Отбор мяча, перехват мяча. Перехват, выбивание мяча. Удар (пас), прием мяча, остановка.			
28	Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.			
29	Техника игры вратаря Игра вратаря			
30	Тактические действия, тактика вратаря. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Командные действия. Взаимодействие защитников и вратаря.			
31	Тактика игры в нападении и защите. Нападения и защита в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот. Игра по правилам.			
32	Судейская практика. Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству.			
33	Судейская практика. Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству.			
34	Соревнования. Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.			
	Итого:			34 ч