

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Новоильмовская средняя общеобразовательная школа»

«Рассмотрена»
На заседании МО
Иванов.В.М *Иванов*
«25» августа 2023г.

«Согласовано»
Заместитель директора
МБОУ по ВР
Мельникова Т.В.
Т.В.
«25»августа 2023г.

«Утвержден»
Директор МБОУ
Новоильмовская СОШ
Иванов В.М. *Иванов*
«26»августа 2023г.
Приказ №34

**Рабочая программа
Учебного курса
«Спортивные игры»
5 класс**

Программу составил:
учитель физической культуры
Редюков В.Е.

Рабочая программа Учебного курса «Спортивные игры»

Направления развития личности: спортивно-оздоровительное.
Форма реализации курса – спортивные игры.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Программа Учебного курса 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 годичных 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 исключающего 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;- сравнение;- классификация;	<ul style="list-style-type: none">- строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами;- постановка вопроса;- разрешение конфликтов.

		- действия постановки и решения проблемы.	
--	--	---	--

Оздоровительные результаты программы учебного курса:

- 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 учебного курса с указанием форм организации и основных видов деятельности.

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, запрыгивание 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 (34 часов)

№	Тема	Содержание	Количество
---	------	------------	------------

п\п			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 (14 часов)			
2.	Стойки и перемещения баскетболиста.	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком.	1
3.	Остановка «Прыжком».		2
4.	Остановка «В два шага».	Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	2
5.	Передачи мяча.	Ловля и передача мяча	2
6.	Ловля мяча.	двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	2
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.	2
8.	Броски в кольцо.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра.	2
9.	Подвижные игры.	Подвижные игры на базе баскетбола («Наседка и	1

		ястреб», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.).	
ОФП (3 часа)			
10.	ОФП. Бег и прыжки.	Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку.	3
Волейбол (13 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).	3
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.	3
13.	Нижняя прямая подача с середины площадки.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	3
14.	Прием мяча.	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.	3
15.	Подвижные игры и эстафеты.	Подвижные игры, эстафеты.	1
ОФП (1 час)			
16.	ОФП. Бег.	Челночный бег 3x10 метров (контроль).	1

	Итого часов		34
--	-------------	--	----

Календарно – тематическое планирование.

№ п\п	Тема занятий	Текущий контроль	Дата проведения	
			План	Факт
ОФП				
1.	Бег по кругу, с изменением направления и скорости.		7.09 14.09	
2.	Высокий старт и бег со старта по команде.		21.09	
3.	Бег с преодолением препятствий.		5.10	
Баскетбол				
4.	Стойки и перемещения баскетболиста.		12.10	
5-6.	Остановка «Прыжком». бросок мяча в прыжке.		19.10 26.10	
7-8.	Остановка «В два шага» Передача мяча и бросок в корзину.		9.11 16.11	
9-10.	Передачи мяча в движений и на месте.		23.11 30.11	
11-12.	Ловля мяча на месте и в движений.		7.12 14.12	
13-14.	Ведение мяча по кругу на месте.		21.12 28.12	
15-16.	Броски в кольцо. Штрафные и трех очковые броски мяча.		11.01 18.01	
17.	Подвижные игры на базе баскетбола.		25.01	
ОФП				
18.	Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут.		1.02 8.02	
19.	Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку.		15.02 22.02	
20.	Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут.		29.02 7.03	
Волейбол				
21-23.	Перемещения. Переход команды		14.03 21.03	
24-27.	Передачи мяча. Верхняя и нижняя прямая подача		4.04 11.04	
28-30.	Нижняя прямая подача с середины площадки.		18.04 25.04	
31-33.	Прием мяча. Нижний и верхний прием мяча		2.05 16.05	
34.	Подвижные игры и эстафеты.		23.05	

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.