


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Учхозская средняя общеобразовательная школа Высокогорского муниципального
района Республики Татарстан»**

РАССМОТРЕНО
на заседании МС

Протокол №1
от «28» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР


Ф.Х. Гелметдинова
от «29» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
«Учхозская СОШ»


Н.И. Мияссаров
Приказ № 52 п
от «29» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса

«Спортивные игры»

на 2023-2024 учебный год

Параллель/класс/подгруппа: 5 класс

Ф.И.О./ квалификационная категория: Суровцев Олег Николаевич / 1 категория

Пояснительная записка

Программа учебного курса «Спортивные игры» предназначена для физкультурно – спортивной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал программы предполагает изучение основ спортивных игр: пионербола, волейбола, баскетбола, футбола и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

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

Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы.

Предлагаемая программа учебного курса «Спортивные игры» содержит:

- пояснительную записку, состоящую из введения, цели и задач программы;
- описание особенностей реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий;
- планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности;
- требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности;
- материально-техническое обеспечение;
- тематическое планирование, состоящее из учебно-тематического плана и содержания программы;
- список литературы.

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.

Цель и задачи программы

Программа учебного курса «Спортивные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательного, образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Цель программы учебного курса «Спортивные игры» - укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими **задачами**:

Образовательные:

- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;

Развивающие:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

Воспитывающие:

- воспитание моральных и волевых качеств;
- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;

Общая характеристика учебного предмета

Программа учебного курса «Спортивные игры» предназначена для обучающихся 5 классов. Данная программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания, а также соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю, всего 34 часа в год.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Формы проведения занятий и виды деятельности

- Однонаправленные занятия. Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
- Комбинированные занятия. Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
- Целостно-игровые занятия. Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
- Контрольные занятия. Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Планируемые результаты.

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).

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.

Метапредметные 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.

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 учебного курса «Спортивные игры» будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы

Предметные результаты: Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы учебного курса «Спортивные игры» обучающиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы учебного курса «Спортивные игры» обучающиеся смогут получить знания:

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр; могут научиться:
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

Основной показатель реализации программы учебного курса «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.

Основное содержание

1. Введение. Основы знаний о подвижных играх.
Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть.
Беседа о здоровом образе жизни и закаливании. Беседа об истории возникновения подвижных игр.
2. История развития пионербола. Правила игры.
История развития пионербола рассказ. Техника безопасности.
3. Пионербол.
Игра в пионербол. Ловля, передача мяча. Работа в группах, парами.
4. История развития баскетбола. Правила игры. (1 час)
История развития баскетбола рассказ. Ведущие игроки мира, России. Техника безопасности.
5. Баскетбол.
Игра в баскетбол. Отработка передачи мяча. Работа в парах бросок, ловля мяча. Ведение мяча.
6. История развития волейбола. Правила игры.
Беседа об истории развития волейбола. Ведущие игроки мира, России. Техника безопасности.
7. Волейбол.
Игра в волейбол по упрощенным правилам. Отработка подачи мяча. Верхняя, нижняя передача мяча.
8. История развития футбола. Правила игры.
История развития футбола. Ведущие игроки мира, России. Техника безопасности.
9. Футбол.
Игра в футбол. Ведение мяча. Отработка тактических действий.
10. ОФП. СФП.
Выполнение комплекса упражнений по специальной и общеподготовке.

Тематическое планирование

№ п/п	Разделы	Кол-во часов		
		Всего	Теоретические	Практические
1.	Основы знаний о спортивных играх. Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!	1	1	-
2.	История развития пионербола. Правила игры.	1	1	-
3.	Пионербол.	6	-	6
4.	История развития баскетбола. Правила игры.	1	1	-
5.	Баскетбол.	6	-	6
6.	История развития волейбола. Правила игры.	1	1	-
7.	Волейбол.	6	-	6
8.	История развития футбола. Правила игры.	1	1	-
9.	Футбол.	6	-	6
10.	ОФП. СФП.	5	-	6
	Итого:	34	5	29

Календарно-тематическое планирование.

№	Тема	Количество часов		Примечание
		по плану	по факту	
1	Основы знаний о подвижных играх.	1		
2	История развития пионербола. Правила игры. Техника безопасности.	1		
3	Ловля, передача мяча. Работа в группах.	1		
4	Тактические действия при игре в пионербол.	1		
5	Тактические действия при игре в пионербол.	1		
6	Игра в пионербол. Техника передачи мяча.	1		
7	Игра в пионербол. Техника передачи мяча.	1		
8	Техника и тактика игры в пионербол.	1		
9	ОФП. СФП.	1		
10	ОФП. СФП.	1		
11	ОФП. СФП.	1		
12	История развития баскетбола. Правила игры.	1		
13	Ловля и передача мяча.	1		
14	Броски мяча двумя руками.	1		
15	Броски мяча двумя руками.	1		
16	Ведение мяча. Игра в баскетбол.	1		
17	Игра в баскетбол.	1		
18	Игра в баскетбол.	1		
19	ОФП. СФП.	1		
20	ОФП. СФП.	1		
21	История развития волейбола. Правила игры.	1		
22	Верхняя, нижняя передача мяча.	1		
23	Верхняя, нижняя передача мяча.	1		
24	Отработка подачи мяча.	1		
25	Отработка подачи мяча.	1		
26	Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1		
27	Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1		
28	История развития футбола. Правила игры.	1		
29	Ведение мяча.	1		
30	Ведение мяча.	1		
31	Отработка тактических действий.	1		
32	Отработка тактических действий.	1		
33	Игра в футбол.	1		
34	Игра в футбол.	1		
	Всего:	34		

Материально-техническое обеспечение

Оборудование спортзала:

1. Стенка гимнастическая.
2. Комплект навесного оборудования.
(мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
4. Мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные.
5. Скакалка.
6. Мат гимнастический.
7. Обруч.
8. Флажки: разметочные с опорой, стартовые.
9. Рулетка измерительная.
10. Волейбольная сетка универсальная.
11. Сетка волейбольная.
12. Гранаты для метания (500г, 700г).

Пришкольный стадион (площадка):

1. Площадка игровая волейбольная.
2. Гимнастическая площадка.

Список литературы

1. Барчукова Г.В. «Учись играть в настольный теннис». М.: Советский спорт, 1989.- 48с.,ил. (физкультурная библиотека школьника).
2. 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).
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
4. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.-(Стандарты второго поколения).
5. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.