

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа-Югры

Департамент образования Нефтеюганского района

МОБУ "СОШ № 4»

РАССМОТРЕНО

Председатель
педагогического совета



Приходько А. В.

Приказ № 12 от «30»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Председатель
методического совета



Рягузова Т. К.

Приказ № 6 от «30» августа
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОБУ "СОШ
№ 4"



Боброва Н.А.

Приказ № 760-О от «30»
августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**курса внеурочной деятельности
«Спортивные игры» для 5 класса**

Составитель: Петрушков Леонид Игоревич,
учитель физической культуры

Пгт. Пойковский

Пояснительная записка.

Программа внеурочной деятельности в рамках ФГОС (секция спортивные игры), разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта, основного общего образования, на основе примерной программы внеурочной деятельности, на основе рабочей программы В. И. Лях, М, Просвещение 2011 Физическая культура 5- 9 класс. Настоящая программа соответствует возрасту учащихся 5класса. Направленность программы: спортивно-оздоровительная.

Актуальность.

Программа «Спортивные игры» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей. 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.

Цель программы внеурочной деятельности «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: - пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся; - популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха; - формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми; - обучение технике и тактике спортивных игр; - развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости); - формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний; - воспитание моральных и волевых качеств.

Программа внеурочной деятельности по направлению деятельность по учебным предметам образовательной программы «Спортивные игры» предназначена для обучающихся 5 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю, всего 34 часа в год.

Раздел I. Содержание обучения

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач 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).

Техника ведения 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 неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над

собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.

Футбол.

Техника остановки катящегося мяча. Техника ведения мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой. Техника ведения мяча по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Удары по воротам.

Раздел II. Планируемые результаты освоения программы: личностные, метапредметные, предметные.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;
- 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;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
 - излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- 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;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Раздел III. Тематическое планирование.

№ п/п	Спортивные игры	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Баскетбол	19	2	17
2	Волейбол	12	2	10
3	Футбол	3	1	2

Раздел IV. Календарно - тематическое планирование

<i>№ п/п</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Вид контроля</i>	<i>Дата проведения</i>	
1 четверть (9 часов)					
ВОЛЕЙБОЛ (9 часов)					
1	Техника безопасности по спортивным играм. Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите.	1	текущий беседа		
2	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении.	1	текущий		
3	Приемы и передачи мяча на месте и после перемещения.	1	текущий		
4	Верхняя и нижняя передача мяча. Учебная игра.	1	Текущий		
5	Верхняя и нижняя передача мяча через волейбольную сетку. Учебная игра.	1	Текущий		
6	Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.	1	Текущий		
7	Нижняя прямая подача мяча. Игровые упражнения.	1	Текущий		
8	Верхняя прямая подача мяча.	1	Текущий		
9	Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра.	1	Текущий		
2 четверть (7 часов)					
БАСКЕТБОЛ (7 часа)					
10	Техника безопасности по спортивным играм. Стойки, перемещения, остановки игрока, повороты без мяча и с мячом. Учебная игра.	1	беседа текущий		
11	Ловля и передача мяча. Учебная игра.	1	текущий		
12	Ведение мяча со сменой направления, скорости.	1	текущий		
13	Ведение мяча со сменой направления, скорости. Учебная игра.	1	текущий		
14	Броски мяча по кольцу с места. Учебная игра.	1	текущий		
15	Броски мяча по кольцу в движении. Учебная игра.	1	текущий		
16	Комбинация из освоенных элементов. Учебная игра.	1	текущий		
3 четверть (10 часов)					
БАСКЕТБОЛ (5 часов)					
17	Техника безопасности по спортивным играм. Ловля и передача мяча	1	беседа		

	на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах.		текущий		
18	Совершенствование техники ведения мяча. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра.	1	текущий		
19	Учебная игра.	1	текущий		
20	Броски мяча по кольцу в движении. Игровые задания 2:1, 3:1, 3:2,3:3.	1	текущий		
21	Броски мяча по кольцу в движении. Учебная игра.	1	текущий		
ВОЛЕЙБОЛ (5 часов)					
22	Верхняя и нижняя передача мяча. Учебная игра.	1	текущий		
23	Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки). Учебная игра	1	текущий		
24	Обучение технике нападающих ударов. Учебная игра	1	текущий		
25	Обучение технике нападающих ударов. Учебная игра	1	текущий		
26	Верхняя прямая подача мяча. Нападающий удар. Учебная игра	1	текущий		
4 четверть (8 часов)					
ВОЛЕЙБОЛ (5 часов)					
27	Техника безопасности по спортивным играм. Обучение технике приема подач.	1	беседа текущий		
28	Обучение технике приема подач. Учебная игра.	1	текущий		
29	Обучение технике блокирования. Учебная игра.	1	текущий		
30	Учебно-тренировочная игра. Соревнования.	1	текущий		
31	Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов. Учебная игра.	1	текущий		
ФУТБОЛ (3 часа)					
32	Т.Б. на уроках с элементами футбола. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по прямой линии и по дуге.	1	беседа текущий		
33	Ведение мяча разными способами с остановками по сигналу. Учебная игра.	1	текущий		
34	Ведение мяча разными способами с остановками по сигналу. Удар по воротам.	1	текущий		

Раздел V. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.

1. Стандарт общего образования по физической культуре.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2010.
3. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. Под редакцией В.А. Горского. 2-е издание Москва «Просвещение» 2011.
4. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. Пособие для учителя. Москва «Просвещение» 2010
5. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол.- Г.А. Колодницкий, В.С.Кузнецов, Москва «Просвещение»2012г.
6. Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли. Система заданий. Москва «Просвещение» 2010
7. Методический журнал «Физическая культура в школе»

Дополнительная литература для учителя:

1. Методика обучения передачи мяча двумя руками сверху в волейболе. Учебное пособие. Госкомспорт РФ. Е.Кириллов. Чайковский-2003г.
 2. Методика обучения передачи мяча двумя руками снизу в волейболе. Учебное пособие. Госкомспорт РФ. Е.Кириллов. Чайковский-2003г.
 3. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 класс. Ковалько В.И. Москва «Вако» 2009
- Практическое руководство для начинающих. Волейбол: шаги к успеху. Б.Л.Виера, Б.Д.Фергюсон. М-2004г.
4. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

Основная литература для обучающихся: Учебник для учащихся 5-7х М.Я.Виленский

Дополнительная литература для учащихся:

Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту.

Олимпийский учебник.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/>