Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Сурская средняя школа № 2» Пинежского муниципального района

Архангельской области (МБОУ «Сурская СШ № 2»)

Калитина Надежда Вячеславовна

Подписано цифровой подписью: Калитина Надежда Вячеславовна
Дата: 2023.10.20 17:38:07 +03'00'

Рабочая программа учебного курса

«Спортивные игры»

для 5 класса

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса «Спортивные игры» для 5 класса составлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО.

Комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. Закона Российской Федерации от 29.12.2014 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Матвеев А.П. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций / М. Я. Виленский, И, М. Туревский.Т. Ю. Торочкова и др ; под ред М.Я Виленского,– М.: Просвещение, 2023.-144с
3. Учебный план МБОУ «Сурская СШ№2».

Цель и задачи курса

Программа учебный курс «Спортивные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно- 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 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:

- 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.

Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий.

Программа учебного курса по спортивно - оздоровительному направлению

«Спортивные игры» предназначена для обучающихся 5 класса. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в 5 классе, всего 34 часа в год.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы спортивной деятельности
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 исключающего 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.

Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:

Личностные	**Регулятивные**	**Познавательные**	**Коммуникативные**
1.Самоопре- деление 2.Смысло- образование	1.Соотнесение известного и неизвестного 2.Планирование 3.Оценка 4.Способность к волевому усилию	1.Формулирование цели 2.Выделение необходимой информации 3.Структурирование 4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи 5.Рефлексия 6.Анализ и синтез 7.Сравнение 8.Классификации 9.Действия постановки и решения проблемы	1.Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами 2.Постановка вопросов 3.Разрешение конфликтов

Содержание курса

Примерное распределение учебного времени по разделам программы в 10 классе

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1	Знания о спортивных играх	В процессе урока
2	Баскетбол	16
3	Волейбол	11
4	Футбол	7
Итого		34

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°, 180º, 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. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

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.

Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами. Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Ведение мяча на месте ,в движении. Передачи на месте в движении. Остановки прыжком ,два шага. Броски в кольцо.

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. Верхняя, нижняя передача над собой, в парах. Подача нижняя прямая, нижняя боковая. Учебная игра. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

Футбол

1. *Основы знаний.* Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

2. *Специальная подготовка.* Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

Тематическое планирование учебного курса

5 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
I. Баскетбол		
1	Правила техники безопасности на занятиях спортивными играми. Инструкция №017. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	1
2	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).	1
3	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1
4	Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1
5	Ловля и передача мяча в движении.	1
6	Ведение мяча. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).	1
7	Ведение мяча в движении.	1
8	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1
9	Бросок мяча двумя руками от груди.	1
10	Комбинация из освоенных элементов.	1
11	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1
12	Тактика свободного нападения.	1
13	Нападение быстрым прорывом. Закаливание.	1
14	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Утренняя гимнастика и ее влияние на работоспособность человека.	1
15	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	1

16	Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).	1
II. Волейбол		
17	Инструктаж по технике безопасности во время занятий играми. Инструкция №017	1
18	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
19	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1
20	Передача мяча сверху двумя руками.	1
21	Верхняя передача мяча над собой	1
22	Прием и передача мяча снизу двумя руками.	1
23	Игра по упрощенным правилам. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой	1
24	Прямая нижняя подача.	1
25	Правила игры в волейбол. Комбинации из освоенных элементов	1
26	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Игра в волейбол.	1
27	Учебная игра.	1
III. Футбол		
28	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу. Инструкция №017. Основные приемы игры.	1
29	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стоп.	1
30	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1
31	Ведение мяча. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).	1
32	Ведение мяча с ускорением.	1
33	Игра в футбол по правилам. Тактические действия в игре.	1
34	Игра в футбол. Тактические действия в игре.	1