

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа п. Котово»**

«Рассмотрено»

Педагогическим советом
«МАОУ СШ п. Котово»
Протокол № 9 от
«30» августа 2023г.

«Согласовано»

Зам. директора по УР

Н.И. Цыплёнова
«30» августа 2023г.

«Утверждено»

Приказ № 60од от 30.08.2023г.
Директор «МАОУ СШ п. Котово»

С.А. Васильева
«30» августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности в 5 классе

«Спортивные игры»

Выполнил:

Манихин В.Л., учитель физической культуры

I. Пояснительная записка

Ведение.

Рабочая программа по курсу «Спортивные игры» предназначена для учащихся 5-х классов.

Программа включает четыре раздела:

- **«Пояснительная записка»**, где представлены нормативно-правовая база назначения программы, актуальность и перспективность курса, возрастная группа, на которую ориентированы занятия, место курса в учебном плане, объем часов, отпущенных на занятия и продолжительность одного занятия, цели и задачи реализации программы.

- **«Содержание курса»**, где представлено изучаемое содержание, объединенное в содержательные блоки, перечень универсальных действий, которые развивает прохождение данного раздела курса.

- **«Планируемые результаты изучения курса»**, где должно быть описание результатов, которые должен приобрести обучающийся в процессе занятий по программе, перечисление качеств личности, которые могут быть развиты у обучающихся в результате занятий данным видом деятельности, мониторинг изучения результатов освоения программы, описание формы подведения итогов, портфель достижений школьника.

- **«Тематическое планирование»**, в котором даны разделы программы и темы занятий, формы работы, вид занятий, примерная дата проведения занятий.

Программа составлена на основе Фундаментального ядра содержания общего образования и требований к результатам основного общего образования, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте общего образования второго поколения. В ней также учитываются основные идеи и положения программы развития и формирования универсальных учебных действий для основного общего образования, преемственность с программой начального общего образования.

Общая характеристика учебного курса.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования.

Цель учебного курса «Спортивные игры» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью; целостном развитии физических и психических качеств; творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи учебного курса «Спортивные игры»:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

- расширение межпредметных связей, формирование целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Место предмета в учебном плане.

Согласно учебному плану «МАОУ СШ п. Котово», на изучение курса «Спортивные игры» в 5 классе отводится 1 учебный час в неделю, итого 34 часа в год.

II. Содержание курса «Спортивные игры».

Основы знаний.

Требование к технике безопасности. Первая помощь при травмах. Понятие утомление, переутомление. Профилактика переутомления. Контроль и самоконтроль уровня физической нагрузки. Краткая характеристика видов спорта, отличия спортивных и подвижных игр.

Подвижные игры.

Виды подвижных игр. История возникновения. Становление правил игры. Организация подвижных игр. Тактические приемы. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Баскетбол.

Правила игры. Стойки, перемещения, повороты, остановки. Ведение, ловля и передача мяча. Бросок по кольцу. Тактика игры. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Волейбол.

Правила игры. Стойки, перемещения, повороты, остановки. Прием и передача мяча. Поддача мяча. Прием мяча после поддачи. Тактика игры. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

III. Результаты освоения курса «Спортивные игры»

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины относящиеся к конкретным видам спорта, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- использовать подвижные и спортивные игры, для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- уметь играть и организовывать подвижные игры с учетом правил, уровнем физической подготовки и возрастными особенностями детей;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега.

Мониторинг изучения результатов освоение программы курса.

Результатом изучения материала курса является участие детей в спортивных соревнованиях разного уровня, организация соревнований и товарищеских встреч по различным видам спорта. Участие в играх и организация подвижных игр на уровне двора, класса, разновозрастной группы и т.п. Во время занятий происходит развитие всех двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости. Однако проверка двигательных качеств проводится в рамках предмета физическая культура, поэтому не выносится отдельным пунктом мониторинга. Проекты учащихся и другие результаты складываются в личное портфолио учащегося.

Список литературы:

1. Гриженя В.Е. Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и в школе: Учебно-методическое пособие – М., Советский спорт, 2011. – 40 с.
2. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 2012.
3. Дусовицкий А.К., Воспитывая интерес. – М., 2011.
4. Железняк М.Н., Спортивные игры. – М., 2011.
5. Коротков И.П., Подвижные игры в занятиях спортом. – М., 2012.
6. Литвинов М.Ф., Русские народные подвижные игры. – М., 2011.
7. Миньков Н.Б., Игры и воспитание способностей. – М., 2011.
8. Осокина Т.И., Детские подвижные игры. – М., 2013.
9. Портных Ю.И., Спортивные и подвижные игры. – М., 2011.
10. Былеева Л.В., Коротков И.М., Климкова Р.В., Кузьмичева Е.В. Подвижные игры. – ТВТ: Дивизион, 2011.
11. Гуревич Н.А. 300 соревновательно - игровых заданий по физическому воспитанию. – Минск, 2012.
12. Дмитриев В.Н. Игры на свежем воздухе. – М.: МСП, 2012.
13. Жуков М.Н. Подвижные игры. — М.: Издательский центр «Академия», 2013.
14. Лях В.И. Координационные способности школьников. - Минск.: Полымя, 2012.

IV. Тематическое планирование курса «Спортивные игры» 5кл.

№ занятия	Наименование раздела, темы занятия	Кол-во часов	Дата проведения
«Подвижные игры» (10ч)			
1	Вводный инструктаж по охране труда. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм (ИОТ-021-98). Игра «Охотники и утки»	1	
2	Игра «Перестрелка»	1	
3	Игра «Квадрат»	1	
4	Игры «Передал-садись», «Мяч капитану»	1	
5	Игры «Салки спиной к щиту», «10 передач»	1	
6	Эстафеты с элементами баскетбола. Игра «Мяч среднему»	1	
7	Игры «Борьба за мяч», «Перестрелка»	1	
8	Эстафеты с элементами баскетбола	1	
9	Эстафеты с элементами волейбола	1	
10	Игры «Пасовка волейболистов», «Салки с мячом»	1	
«Баскетбол» (12ч)			
11-13	Правила игры в баскетбол. Стойки и передвижения. Повороты, остановки.	3	
14-15	Ловля и передача мяча. Учебная игра.	2	
16-18	Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления. Учебная игра.	3	
19-20	Бросок мяча по кольцу со средней дистанции. Ловля и передача мяча в движении. Учебная игра.	2	
21-22	Ведение и передача мяча. Броски мяча по кольцу. Учебная игра.	2	
«Волейбол» (12ч)			
23	Правила игры в волейбол. Стойки, передвижения, остановки.	1	
24-25	Верхний прием и передача мяча. Учебная игра.	2	
26-27	Нижний прием и передача мяча. Учебная игра.	2	
28-30	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча после подачи. Учебная игра.	3	
31-32	Прием мяча после передвижения. Учебная игра.	2	
33-34	Передача мяча сверху над собой. Учебная игра.	2	