

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Республики Мордовия
Муниципальное образование Краснослободского муниципального
района Республики Мордовия
МБОУ "Красноподгорная СОШ имени Героя Социалистического труда
П.М. Волкова"

РАССМОТРЕНО
на заседании учителей
гуманитарного цикла

УТВЕРЖДЕНО
директор

Петрова О.Н.

№1 от «30» 08 2024 г.

№ 55 от «02» 09 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
элективного курса «Спортивные игры»

для обучающихся 5класса

д. Красная Подгора 2024г.

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно - оздоровительного направления «Спортивные игры» для 5 класса составлена на основе следующих нормативно – правовых документов:

1. Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования (утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 № 373 с изменениями и дополнениями;
2. Основной образовательной программы ООО МОУ Тимирязевской СШ (приказ № 523 от 26.08.2022).
3. рабочей программы внеурочной деятельности для обучающихся 5-9 классов «Спортивные игры», Костина В.П., учитель физической культуры, МБОУ школы № 139 г.о. Самара
1. рабочей программы внеурочной деятельности «Физкультура для всех», учителя физической культуры Колосовой А.Н., гимназия № 57 им. принцессы Е.М. Ольденбургской, Центрального района г.Санкт-Петербурга

Актуальность программы: Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности.

Цели программы:

- формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся
- воспитание единого комплекса физических и духовных качеств: гармоничное телосложение, хорошее здоровье, выносливость, артистизм и благородство;

Основные задачи программы:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию учащихся;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- объяснить детям первоначальную хореографическую подготовку, выявить их склонности и способности;
- привить интерес к занятиям, любовь к танцам;
- гармонически развить танцевальные и музыкальные способности, память и внимание;
- организовать здоровый и содержательный досуг.

Формы и методы работы:

- индивидуальная и групповая формы;
- беседа, рассказ, дискуссия;
- иллюстрация, познавательная игра;
- работа с книгой, работа с цифровыми ресурсами, просмотр видеозаписей

Формы деятельности: кружковые занятия.

Нормативно-правовой базой программы внеурочной деятельности «Спортивные игры» являются: Программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Спортивные игры» для 5 класса реализуется в общеобразовательном учреждении в 2023-2024 учебном году в объеме 1 часа в неделю (34 часа в год)

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;
- основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с русскими народными танцами, играми;
- ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;
- знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение;
- Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.

Метапредметные универсальные учебные действия (УУД):

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», характеризовать значение занятий по оздоровлению
- ориентироваться в видах волейболе, баскетболе, общей физической подготовке;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, баскетболе и волейболе.

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с спортивным инвентарём сопровождением в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

Осуществление контроля реализацией программы включает в себя:

- соревнования по волейболу и баскетболу;
- зачётное проведение динамических пауз в классах с одноклассниками и первоклассниками;
- защиту игровых программ и проведение их на переменах и в группах продлённого дня;

- заполнение в портфолио тестирования показателей физического здоровья и физической подготовленности.

Содержание курса внеурочной деятельности

Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий, основах здорового образа жизни, развитие танцевальных способностей, умений и навыков.

Практическая часть занятий предполагает основное его содержание составляет упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного и соревновательного характера, составление комплексов упражнений.

Раздел 1. Баскетбол.

Правила поведения при секционных занятиях и работа с инвентарём. Введение в образовательную программу. Правила на соревнованиях в баскетбол. Ознакомление с техникой и тактикой в баскетболе. Входная диагностика. Инструктаж по технике безопасности. выполнение ОФП: бег 100-300 м, Подтягивание, отжимание, прыжки через скакалку, поднимание туловища. Разновидности ведения мяча на месте и в движении, правой и левой рукой. Выполнение ведения с двумя мячами одновременно.

Разновидности перемещение баскетболиста с изменением направления и скорости движения. Остановки баскетболиста прыжком. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Передача мяча в движении: в парах 1,2 мячей, в тройках 2,3мячей, во встречных колоннах со сменой мест. Ловля мяча после различных видов передач. Ловля одной рукой в парах на месте и в движении. Игры в мини – баскетбол, и в баскетбол с основными правилами

Раздел 2. Волейбол.

Выполнение ОФП: бег 100-300 м, Подтягивание, отжимание, прыжки через скакалку, поднимание туловища. Правила работа с инвентарём. Правила на соревнованиях в волейбол. Разметка поля. Ознакомление с техникой и тактикой игры в волейбол. Входная диагностика. Инструктаж по технике безопасности.

Виды перемещения волейболиста. Верхняя передача и нижняя передача мяча на месте над собой, в парах и в игре. Отработка подачи: нижняя прямая подача, нижняя боковая подача, верхняя прямая подача с шага и с прыжка. Выполнение наподдающего удара. Выполнение приёма мяча сверху и снизу. Индивидуальные перемещения защитника. Игра в мини – волейбол, игра в защите, игра в нападении, двухсторонняя игра. Размещение волейболиста на площадке.

Раздел 3. Футбол.

Выполнение ОФП: бег 100-300 м, Подтягивание, отжимание, прыжки через скакалку, поднимание туловища. Правила работа с инвентарём. Правила соревнований в футбол. Значение карточек. Тактика и нападение в футболе. Тактика игры в защите. Правила судейства. Входная диагностика. Инструктаж по технике безопасности. Передвижение игрока шагом, бегом, скрестным и приставным шагом. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Ведение мяча носком по прямой и дуге. Тактика игры в нападение и в защите: индивидуальные, групповые и командные. Игры в мини – футбол и в футбол по основным правилам.

Раздел 4. Спортивные игры.

Обобщение и закрепление спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов	Количество учебных часов		
		всего	теория	практика
1.	Баскетбол	10	2	8
2.	Волейбол	10	2	8
3.	Футбол	10	2	8
4.	Спортивные игры	4	1	3
Итого:		34	7	27

Календарно-тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Формы проведения занятий	Дата	
				По план	Факт
I. Баскетбол (10 часов)					
1.	Правила поведения на занятиях и работа с инвентарём. Правила соревнований в баскетболе.	1	Лекция	03.09	
2.	Прохождение начальных нормативов по ОФП.	1	Беседа Практикум	10.09	
3.	Круговая тренировка. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.	1	Беседа Практикум	17.09	
4.	Техника ведения мяча и перемещения игрока. Подвижная игра «Охотники и утки»	1	Беседа Практикум	24.09	
5.	Выполнение ведения и передачи мяча. Игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами	1	Беседа Практикум	01.10	
6.	Ведение мяча и броски в кольцо после двух шагов.	1	Беседа Практикум	08.10	
7.	Броски в кольцо из различных исходных положений.	1	Беседа Практикум	15.10	
8.	Игра в мини баскетбол с тактикой защиты.	1	Игра	22.10	
9.	Игра в баскетбол с выполнением тактики нападения быстрым прорывом.	1	Игра	05.11	
10.	Игра в баскетбол с выполнением тактики защиты.	1	Игра	12.11	
II. Волейбол (10 часов)					
11.	Ознакомление с правилами соревнований по волейболу. Основные линии разметки спортивного зала.	1	Лекция	18.11	
12.	Ознакомление с техникой и тактикой игры. Специальная разминка волейболиста. Подвижная игра: «Брось и попади».	1	Беседа Практикум	26.11	
13.	Выполнение комплекса упражнений для рук. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения.	1	Беседа Практикум	03.12	
14.	Виды перемещения в волейболе. Техника передач мяча.	1	Беседа Практикум	10.12	

	Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.				
15.	Выполнение передачи, подачи и приёма мяча. Игровые упражнения «Брось – поймай».	1	Беседа Практикум	17.12	
16.	Техника нападающего удара и его выполнение. Игровые упражнения «Кто лучший?».	1	Беседа Практикум	24.12	
17.	Индивидуальное перемещение защитника в игре. Подвижные игры: «Сумей принять».	1	Беседа Практикум	14.01	
18.	Размещение волейболиста на площадке.	1	Беседа Практикум	21.01	
19.	Работа либеро в игре (приём атакующих ударов соперника, подбор отскоков от блока и сбросов).	1	Игра	28.01	
20.	Игра в волейбол в нападении и защите.	1	Игра	04.02	
Футбол (10 часов)					
21.	Ознакомление с техникой и тактикой игры. Бег с преодолением препятствий.	1	Лекция	11.02	
22.	Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку.	1	Беседа Практикум	18.02	
23.	Круговая тренировка. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.	1	Беседа Практикум	25.02	
24.	Передвижение игрока шагом, бегом, скрестными и приставными шагами. Передачи мяча в парах. Подвижная игра «Точная передача».	1	Беседа Практикум	04.03	
25.	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов. Подвижная игра «Попади в ворота».	1	Беседа Практикум	11.03	
26.	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу. Тактика игры в нападении.	1	Беседа Практикум	18.03	
27.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	Беседа Игра	01.04	
28.	Групповая и командная игра в нападении. Подвижная игра «Точная передача». «Попади в ворота».	1	Игра	08.04	
29.	Игра в мини футбол.	1	Игра	15.04	
30.	Игра в футбол по основным правилам и судейство.	1	Игра	22.04	

IV. Спортивные игры (4 часа)					
31.	Совершенствование игры в баскетбол	1	Игра	29.04	
32.	Совершенствование игры в волейбол	1	Игра	06.05	
33.	Совершенствование игры в футбол	1	Игра	13.05	
34.	Соревнования игры в баскетбол и волейбол	1	Игра	20.05	