

Приложение
к основной общеобразовательной программе
основного общего образования
Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения «Агинская
средняя общеобразовательная школа № 2»,
утвержденной приказом № 71-Д от 31.08.2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»
для учащихся 5 класса
срок реализации программы: 1 год (34 часа)

Пояснительная записка

Основная цель: учебного курса «Спортивные игры» - 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 курса: • 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.

Общая характеристика учебного курса

Курс «Спортивные игры» направлен на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малые и сельские школы);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Место учебного курса в учебном плане

Курс внеурочной деятельности "Спортивные игры" изучается в 5 классе 1 час в неделю за счет часов внеурочной деятельности.

Планируемые результаты освоения учебного курса

Ученик научится:

Личностные результаты

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Владения знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9 – 13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9 – 13 шагов разбега прыжок в высоту способами «перешагиванием»; проплывать 50 м;
- В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10 – 12) м (с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цель с 10-

15м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12м;

- В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из 6 элементов, или выполнять акробатическую комбинацию из 4 элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

Метапредметные результаты

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативности выполнения заданий;
- Приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- Знания факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий ;
- Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- Ведение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержания;
- Владение умениями выполнение двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельной организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

Предметные результаты

В основной школе соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физической культуры» должны отражать:

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культуры, форм активного опыта и досуга;

Содержание учебного курса

Распределение учебных часов по разделам программы.

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1.	Волейбол	13
2.	Баскетбол	13
3.	Футбол	8
Общее количество часов		34

Тематическое планирование 5 класс

№ п/ п	Тема учебного занятия	Элементы содержания	ЦПВ (целевой приоритет воспитани я
Баскетбол 13 часов			
1	Стойка игрока;	Инструктаж по Т.Б при занятиях баскетболом. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	1,2
2	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.		1,2
3	Остановка двумя шагами и прыжком.		1,2
4	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах:	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.	1,2
5	Ловля и передача мяча на месте.		1,2
6	Ловля и передача мяча в движении.		1,2
7	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	1,2
8	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.		1,2
9	Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой		1,2
10	Броски мяча одной рукой от плеча с места.	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением	1,2

11	Броски мяча двумя руками от груди с места.	защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».	1,2
12	Броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника.		1,2
13	Броски мяча после ведения.		1,2
Волейбол 13 часов			
14	Перемещение приставными шагами (вправо, влево, вперед, назад);	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала.	1,2
15	Передача мяча над собой на месте и после отскока от пола;	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Салки маршем», «Веревочка под ногами».	1,2
16	Передача мяча в парах: встречная, над собой – партнеру;		1,2
17	Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом;		1,2
18	Передача мяча в парах через сетку;		1,2
19	Подача мяча в стену.		1,2
20	Подача мяча в парах – через ширину площадки с последующим приемом мяча;	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади».	1,2
21	Подача мяча через сетку с расстояния 3–6 м;		1,2

22	Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2–4 м (3 шага);	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.	1,2
23	Имитация замаха и удара кистью по мячу;		1,2
24	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером		1,2
Футбол 8 часов			
25	Стойки игроков.	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Удары по воротам.	1,2
26	Перемещения в стойке приставными шагами.		1,2
27	Ведение мяча по прямой.		1,2
28	Ведение мяча с изменением направления и скорости в парах.		1,2
29	Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.		1,2
30	Удары по воротам указанными способами.		1,2
31	Комбинация из освоенных элементов.	Комбинация: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	1,2
32	Ведение мяча змейкой	Овладение техникой передвижения с мячом змейкой	1,2
33	Удары по воротам со штрафной линии	Овладение техникой выполнения ударов по воротам со штрафной линии	1,2
34	Учебно тренировочная игра «Футбол»	Игра по установленным правилам	1,2
ИТОГО:		34 часа	