

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №2
города Никольска Пензенской области

РАССМОТРЕНО

педагогическим советом
МБОУ СОШ №2
г.Никольска Пензенской области
Протокол №1 от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ №2
г. Никольска Пензенской области
Е.Н. Малькова/
Приказ №81 от 30.08.2024 г.



Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Спортивные игры»
5 класс

Содержание

1. Планируемые результаты освоения рабочей программы внеурочной деятельности «Спортивные игры».

2. Содержание программы с указанием форм ее организации и видов деятельности.

3. Тематическое планирование.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» для учащихся 5 класса составлена на основе нормативных документов, состоит из нескольких модулей и разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми и методическими документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Учебный план МБОУ СОШ №2 г. Никольска.

3. Концепции модернизации Российского образования.

4. Концепции содержания непрерывного образования.

5. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич).

В соответствии с учебным планом на занятие внеурочной деятельности «Спортивные игры» отводится 1 час в неделю, всего часов 34.

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме тренировок, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, контрольного тестирования.

Цель программы – всесторонне физическое развитие обучающихся, вовлечение их в спортивную деятельность.

Задачи программы:

– укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности, воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей; • выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявлению предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Формы и методы проведения занятий: игры, товарищеские встречи, соревнования, спартакиады.

Методы контроля: зачет, сдача нормативов, участие в товарищеских встречах, соревнованиях.

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» направлена на реализацию следующих принципов:

– принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно - половые и индивидуальные особенности детей;

– принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач;

– принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей;

– принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

1. Планируемые результаты освоения программы

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы внеурочной деятельности «Спортивные игры».

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.

Предметными результатами являются следующие умения:

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем 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 ее напряженность 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 подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Контроль освоения программы. Оценка результатов освоения программы

Программа предполагает текущий и итоговый контроль.

Текущий контроль реализуется через участие в выполнении нормативов.

Итоговый контроль соревнования в конце учебного года.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;
- успешное выступление на соревнованиях районного уровня;

- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;

- устойчивое овладение умениями и навыками игры;

- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы; - укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;

- умение контролировать психическое состояние.

Обучающийся получит возможность научиться:

- уметь оценивать свои действия, действия товарищей, выявлять причины побед и поражений;

- аргументировать свою позицию и координировать ее с позицией партнеров при выработке общего решения в совместной деятельности с учетом целей коммуникации достаточно полно и точно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;

- осуществлять взаимный контроль и оказывать партнерам в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

- использовать полученные навыки как на занятиях, соревнованиях, так и в повседневной жизнедеятельности.

2. Содержание программы внеурочной деятельности «Спортивные игры»

Баскетбол

Инструктаж по Т.Б. Ведение мяча, ловля и передача мяча, бросок в корзину. Финты, эстафеты с ведением мяча. Учебная игра. Передвижение, прыжки, остановки, повороты с мячом, заслоны. Игра «10передач». Упражнения с мячом по заданию, техника игры в защите. Передачи мяча двумя руками от груди, учебная игра в стритбол. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди со средней дистанции. Игра по упрощенным правилам. Эстафеты с элементами баскетбола.

Волейбол

Стойки с перемещениями и исходными положениями. Передача мяча двумя руками сверху после перемещения. Верхняя и нижняя передача мяча в парах. Передача мяча на точность после перемещения. Тактика верхней и нижней передачи мяча. Нижняя прямая подача. Учебная игра по упрощенным правилам. Прием мяча снизу. Учебная игра с заданиями. Передача мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениями. Игра в волейбол.

Футбол

Понятие футбол. Правила игры. Техника владения мячом. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков при передаче мяча друг другу.

Тактическая игра в нападении и защите. Игра в футбол.

3. Тематическое планирование

Номер задания	Тема занятия	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности учащихся	Дата	
					План	Факт
			Футбол (12 ч.)			
1-2	Правила безопасности на занятиях по спортивным играм. Ведение мяча.	2	Инструктаж по правилам поведения на занятиях по футболу. Ведение - остановка подошвой – ведение. Игра 3х3.	Соблюдать ТБ. Выполнять ведение мяча.		
3-4	Обманное движение	2	Ведение-финт на остановку подошвой. Единоборство в игре 1х1. Игра 3х3.	Выполнять финт.		
5-6	Передачи мяча в парах.	2	Передачи в парах - удар по воротам после передачи. 2х1. Игра 3х3.	Выполнять передачи.		
7	Удары по мячу после передачи сбоку.	1	Удары по мячу после передачи сбоку. Игра 3х3.	Выполнять удар.		
8-9	Ведение мяча.	2	Ведение мяча (держать мяч) - партнер справа (слева). Ведение - убежать – догнать - забрать. Игра 1х1. Игра 3х3.	Выполнять контроль мяча.		
10	Сочетание передачи и удара по воротам	1	Передача справа (слева)- остановка удар поворотам.	Демонстрировать передачу и удар по воротам.		
11	Передача и удар поворотам.	1	Челнок-передача в 1-2 касания. Передача справа (слева)- остановка удар поворотам. Игра 3х3.	Демонстрировать передачу и удар по воротам.		
12	Соревнования по футболу между классами	1	Игра 5×5	Демонстрировать умение играть и знание правил		
			Баскетбол (10 ч.)			
13-14	Передачи мяча.	2	Жонглирование мяча. Работа в парах на месте и с перемещением. Б/бол	Выполнять передачи и ловлю мяча		

15-16	Ведение мяча.	2	Ведение мяча на месте, в движении, одним и двумя мячами. Б/бол	Выполнять ведение мяча.		
17-18	Бросок мяча в кольцо	2	Бросок с 1 метра с трёх точек, средние броски.б/бол	Выполнять бросок.		
19-20	Бросок в кольцо после передачи и ведения	2	Броски по кругу, к колоннам с перемещением, б/бол	Выполнять бросок		
21-22	Судейская практика и игра в б/бол, соревнование между классами	2	Товарищеская встреча по б/болу	Демонстрировать игру		
			Волейбол (12ч.)			
23-24	Стоки, перемещения.	2	Разновидности бега, стойка игрока, передачи в парах.	Выполнять стойку.		
25-26	Верхний и нижний приём.	2	Индивидуальная работа с мячом, задания на высоту мяча, работа в парах на месте и через сетку	Выполнять приёмы передач		
27-28	Верхний и нижний приём	2	Индивидуальная работа с мячом на месте и в движении, удержание мяча. Игра	Выполнять приёмы передач		
29-30	Подача.	2	Разновидности подач, подачи по зонам. Игра.	Демонстрировать любую подачу.		
31-32	Приём мяча с подачи	2	Подачи по зонам, приём и розыгрыш мяча на три паса. игра	Демонстрировать приём с подачи.		
33-34	Учебная игра по упрощённым правилам	2	Игра с применением ловли мяча, подача с ближнего расстояния.	Двигательную активность во время игры		