

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Успенская средняя общеобразовательная школа»
Касторенского района Курской области

РАССМОТРЕНО
на заседании МО учителей
естественно-
математического цикла
Протокол № 1
от 30 августа 2022 г.
Г Е. Н. Гладских

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
Пар Е. Н. Пармонова

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы

Приказ № 421
от 31 августа 2022 г.



Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Спортивные игры»
5 класс

Рабочую программу составил
учитель физической культуры
Гладских Николай Николаевич

Успенка, 2022 г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа «Спортивные игры» разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений В.И. Ляха (2016 г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

Данная программа разработана на основе рабочей программы воспитания Успенской школы. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа рассчитана на обучающихся 5 классов. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие во внутришкольных и районных соревнованиях.

Программа внеурочной деятельности предполагает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Для учащихся посещающих программу целый год ставятся частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений, привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой, выполнение нормативных требований по видам подготовки, закаливание организма.

Учебное время по видам подготовки распределено таким образом, чтобы текущие темы совпадали с годовым планированием уроков физкультуры, что дополнительно стимулирует учащихся к занятиям и повышению уровня подготовки по тому или иному виду спорта.

Общая характеристика программы

Программа «Спортивные игры» имеет физкультурно-спортивную направленность. Физкультурно – спортивная работа является ведущим направлением внеурочной деятельности, так как двигательная активность - биологическая потребность развивающегося организма, от степени удовлетворения которой зависит здоровье детей, не только их физическое, но и общее развитие. Современное образование ставит во главу угла заботу о сохранении и укреплении здоровья подрастающего поколения. Стандарты нового поколения наряду с проведением обязательных уроков физкультуры рекомендуют основную часть оздоровительной работы проводить во внеурочной деятельности через спортивные кружки, секции, клубы.

Программа разработана в рамках реализации физкультурно – спортивного направления внеурочной деятельности учащихся 5 класса и предусматривает по 1 часу занятий еженедельно. Программа составлена с учетом возрастных особенностей каждой категории детей. В школьном возрасте формируется будущее здоровье ребенка, его социальная значимость и активность, умение адаптироваться в коллективе, закладывается отношение к себе и окружающим. Между тем многочисленные исследования показывают, что в настоящее время в России почти 80% детей школьного возраста испытывают недостаток двигательной активности, и 60% имеют различные отклонения по здоровью, связанные с гиподинамией. Зачастую учителя жалуются, что дети школьного возраста не умеют общаться со сверстниками, объединять усилия для выполнения общей работы, находить компромиссы и адекватно оценивать себя и окружающих. Спорт, а особенно спортивные и подвижные игры, могут создать тот фундамент, который позволит детям 10-13 лет восполнить недостаток двигательной активности, научит вести здоровый образ жизни, поможет найти свое место в коллективе сверстников и объединит детей в стремлении к общей цели.

Цель: совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечно-сосудистой, дыхательных систем, опорно-двигательного аппарата. Повышение сопротивляемости организма человека неблагоприятным влияниям внешней среды.

Задачи:

-Укрепление здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию.

- Обучение жизненно-важным двигательным навыкам и умениям.
- Воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности "Спортивные игры" 5 класс

Личностными результатами освоения учащимися программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися программы являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью

- 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;
- 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;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Место в учебном плане.

Возраст учащихся, участвующих в реализации данной программы, 10-13 лет.

Срок реализации программы: 1 год

Занятия проводятся: 1 раз в неделю по 1 часу, всего 34 часа в год.

Формы и средства контроля.

Формы и методы проведения занятий:

- форма организации деятельности – групповая, индивидуально-групповая.
- с целью максимальной реализации программы широко используется способ проведения занятий в игровой форме.
- занятия имеют практическую направленность, теоретическая часть включается в каждое занятие в виде краткого словесного изложения основ техники безопасности при проведении спортивных и подвижных игр и упражнений. Наглядные методы обучения используются в виде показа выполнения упражнений педагогом.
- во время практических занятий применяются разнообразные методы ведения тренировки: репродуктивный, поточный, игровой и соревновательный методы занятий.

Оценка результатов освоения программы проходит в виде сдачи экспресс-тестов и нормативов, соответствующих каждому году обучения. Методическое обеспечение программы:

Требования к уровню подготовки учащихся.

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ - это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

Содержание курса внеурочной деятельности

"Спортивные игры" 5 класс

Волейбол

Правила игры в волейбол. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии и жеста.

Места занятий, инвентарь. Инвентарь для игры в волейбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий. Значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства. Основы техники и тактики игры. Характеристика основных приемов техники: перемещения, стойки, передачи, подачи, нападающие удары. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия. Техника нападения. Перемещения и стойки. Стартовая стойка (исходное положение): низкая. Скачок вперед. Сочетание стоек и перемещений. Действия с мячом. Передачи мяча: верхняя передача в парах, тройках; передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены; передача мяча в стену в сочетании с перемещениями; передача на точность с собственного подбрасывания. Нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей рукой (броски теннисного мяча через сетку); удары по мячу в держателе и с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнера. Техника защиты. Действия без мяча: скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок. Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу — с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4, 2, 3). Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований.

Баскетбол

Физическая подготовка баскетболиста. Техническая подготовка баскетболиста. Тактическая подготовка баскетболиста. Психологическая подготовка баскетболиста. Соревновательная деятельность баскетболиста. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства соревнований по баскетболу. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом. Характеристика баскетбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по баскетболу в России и в мире. Врачебный контроль, предупреждение травм и переутомления. Первая помощь при травмах. Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Составление таблиц. Подготовка мест соревнований. Роль и обязанности судейского аппарата. Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики. Характеристика стремительного и позиционного нападения в зоне защиты. Техника нападения. Сочетания изученных приемов перемещения. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону. Передача мяча с отскоком от пола. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие и средние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте. Броски изученными ранее способами со средних дистанций. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Штрафные броски. Тактика нападения. Индивидуальные действия: финты с мячом “на ведение”, “на передачу”, “на бросок” с последующим ведением, передачей, броском. Групповые действия: взаимодействие трех нападающих (треугольник), взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников. Командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче. Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах и ведении. Групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка).

Футбол

История возникновения игры в футбол. Достижения и успехи российских и зарубежных спортсменов. Характеристика игры. Инвентарь и уход за ним. Сведения о необходимом инвентаре и оборудовании для занятий футболом, о правильном хранении и уходе за ним. Строение организма. Основные функции. Влияние занятий футболом на организм детей. Правила игры в футболе. Функции игроков, правила, расстановка. Движения с мячом и без мяча, которые в соответствии с правилами необходимы для проведения игры. Техника игры без мяча и с мячом. Техника без мяча: бег и различные формы смены направления бега игрока, техника прыжков, финты без мяча и защитные позиции. Техника с мячом: удары по мячу ногой и головой, ведение мяча, приемы отбирания мяча, финты с мячом, вбрасывание, прием мяча и вратарская техника. Футбольный фристайл. Виды ударов. Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 – 4 – 3 – 3. Тактика игры в нападении: организация атаки, атака флангом и через центр, атакующие комбинации с участием игроков различных тактических линий, комбинации с переменной местами. Тактика игры в защите: организация обороны, «персональная опека», комбинированная оборона, страховка. Разбор проведенных учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Тематическое планирование

№	Наименование раздела, темы	Количество часов
1	Волейбол	10
2	Баскетбол	15
3	Футбол	9

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Количество Часов	Тема урока	Дата	
			План	Факт
Волейбол (10 часов)				
1	1	Знакомство с основными правилами игры История возникновения игры		
2	1	Подводящие упражнения для нижней прямой подачи. Специальные упражнения для нижней прямой подачи. Подача на точность.		
3	1	Подводящие упражнения для нижней боковой подачи. Специальные упражнения для нижней боковой подачи. Учебная игра.		
4	1	Подводящие упражнения для верхней прямой подачи. Специальные упражнения для верхней боковой подачи. Развитие координации. Учебная игра.		
5	1	Подводящие упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения для подачи с вращением мяча. Учебная игра.		
6	1	Специальные упражнения через сетку (в паре). Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра.		
7	1	Подводящие упражнения для подачи в прыжке. Специальные упражнения для подачи в прыжке. Учебная игра.		
8	1	Развитие прыгучести. Упражнения для развития взрывной силы. Учебная игра.		
9	1	Передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные). Передача двумя с поворотом, одной рукой. Развитие координации. Учебная игра.		
10	1	Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами. Специальные упражнения в парах на месте. Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением. Специальные упражнения у сетки. Учебная игра.		
Баскетбол (15 часов)				
11	1	Основные правила игры в баскетбол. Учебная игра.		
15	1	Передвижение, прыжки, остановки и повороты. Учебная игра.		
13	1	Ловля мяча летящего на средней высоте, высоко, низко. Ловля мяча одной рукой. Учебная игра.		
14	1	Передача мяча двумя руками от груди, сверху снизу и от пола. Учебная игра.		

15	1	Передача мяча одной рукой от плеча, сверху, снизу. Учебная игра.		
16	1	Бросок одной рукой от плеча в прыжке снизу и «крюком». Учебная игра.		
17	1	Бросок двумя руками: снизу, сверху, от груди. Учебная игра.		
18	1	Ведение мяча: низкое, высокая. Учебная игра.		
19	1	Финты без мяча, с мячом. Ложная передача. Учебная игра.		
20	1	Ложный бросок, ложное ведение. Учебная игра.		
21	1	Нападение против зонной защиты. Учебная игра.		
22	1	Нападение против зонной защиты. Учебная игра.		
23	1	Групповое действие. Передача и рывок в корзине. Учебная игра.		
24	1	Бросок, проход из-за заслона наведением. Передача после прохода. Учебная игра.		
25	1	Взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего. Учебная игра.		
Футбол (9 часов)				
26	1	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра.		
27	1	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра.		
28	1	Техника нападений. Учебная игра.		
29	1	Техника нападений. Учебная игра.		
30	1	Техника защиты. Учебная игра.		
31	1	Техника передвижений, остановок, поворотов. Учебная игра.		
32	1	Техника ведения мяча. Учебная игра.		
33	1	Техника ударов по мячу. Учебная игра.		
34	1	Техника ударов по мячу в ворота. Учебная игра.		