

Документ подписан электронной подписью
МАОУ «СОШ № 5 ИМ. И.Д.ЧЕРНЯХОВСКОГО»

01289A8F00A2AF84A24FAF43CD6D8F4D77
Срок действия с 07.02.2023 до 07.05.2024

ное общеобразовательное учреждение «Средняя
школа № 5 имени дважды Героя Советского Союза
Ивановича Черняховского»
(МАОУ «СОШ № 5 им. И Д. Черняховского»)

Рабочая программа
по внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
«Спортивные игры»
5 класс
на 2023– 2024 учебный год

Составитель:
Путятинна Светлана Григорьевна
Белкина Екатерина Сергеевна;
Трошечко Наталья Николаевна;
учителя физического воспитания

город Черняховск

2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности (факультатива, клуба, проектной мастерской и т.д.) «Спортивные игры» разработана в соответствии с Положением о рабочей программе курсов внеурочной деятельности в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего и основного общего образования на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 03.07.2016) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 15.07.2016);
- Требований Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее ФГОС НОО);
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 06 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях, изменения №3 в СанПиН 2.4.2.2821-10 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 г. № 81);
- Учебного плана внеурочной деятельности МАОУ «СОШ № 5 им. И. Д. Черняховского» на 2023 – 2024 учебный год.

Цель программы:

- ✓ 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.

Программа составлена для обучающихся 5 -го класса в возрасте 11 - 13 лет.

Программа рассчитана на 34 часа, занятия проводятся 1 раз в неделю. Срок реализации программы – 1 год (года).

Программа курса предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на один год обучения и предлагает последовательный переход от результатов и имеет возрастную привязку:

В группах закладывается база для дальнейшего роста: развитие быстроты, ловкости, гибкости, владение основными двигательными навыками, основы технической подготовки; индивидуальная тактическая подготовка и начало действий в парах, тройках. Особенность данной группы детей такова, что они не могут долго находиться без движения, слушать, выполнять одно и то же действие, поэтому беседы, упражнения, нагрузки здесь носят кратковременный характер с частыми, но незначительными интервалами отдыха. Здесь приемлемы следующие методы организации учебно-тренировочного процесса: соревновательный, игровой, повторный. Очень важно в этот период, чтобы дети находились как можно больше с мячом, не только при работе в технической подготовке, но и в разминке, в физической подготовке, в игре, что вызывает больший интерес учащихся к занятиям. В силу физиологических особенностей дети в этом возрасте не обладают отчетливыми мышечно-двигательными ощущениями, поэтому на первом этапе обучения основными методами являются: рассказ, простейшие объяснения (словесный метод), показ какого-либо технического приема или действия (наглядный метод). Основными формами подготовки в этом возрасте являются спортивные и подвижные игры, пионербол с элементами волейбола, соревнования, эстафеты, физические упражнения с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики.

На каждом занятии проводится коллективное обсуждение решения задачи определенного вида. На этом этапе у детей формируется такое важное качество, как осознание собственных действий, самоконтроль, возможность дать отчет в выполняемых шагах при решении задач любой трудности.

В курсе используются физические упражнения разной сложности, поэтому слабые дети, участвуя в занятиях, могут почувствовать уверенность в своих силах (для таких учащихся подбираются индивидуальные упражнения). Ребенок на этих занятиях сам оценивает свои успехи. Это создает особый положительный эмоциональный фон: раскованность, интерес к занятиям физической культуре и спорту. Задания построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим, различные темы и формы подачи материала активно чередуются в течение урока. Это позволяет сделать работу динамичной, насыщенной и менее утомляемой. В системе заданий реализован принцип «спирали», то есть возвращение к одному и тому же заданию, но на более высоком уровне трудности.

Результаты освоения курса

Личностными результатами освоения, учащимися содержания курса 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 содержания программы по курсу «Движение – есть жизнь» 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 содержания программы по курсу «Движение – есть жизнь» 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;

Формы организации внеурочной деятельности:

подвижные игры

игры с элементами волейбола

эстафеты

игровые упражнения

однаправленные занятия

комбинированные занятия

работа в парах, группах

индивидуальная работа

контрольные занятия (разбор ошибок)

итоговые занятия планируется проводить в форме соревнований.

Виды деятельности:

игровая деятельность;

познавательная деятельность;

спортивно-оздоровительная деятельность;

Содержание курса

Раздел №1 Футбол (8 часов)

1. История развития футбола. Техника безопасности.
2. Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой
3. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения.
4. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.
5. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.
6. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.
7. Учебная игра.

Раздел №2. Волейбол (9 часов)

1. История развития футбола. Техника безопасности.
2. Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.
3. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.
4. подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.
5. Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.
6. Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.
7. Контрольные игры и соревнования.
8. Учебная игра.

Раздел №3 Баскетбол (9 часов)

1. История развития баскетбола. Техника безопасности.
2. Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.
3. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди.
4. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии.
5. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения.
6. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока.
7. Групповые действия. Взаимодействие игроков с заслонами.
8. Учебная игра.

Раздел №4 Настольный теннис (7 часов)

1. История развития настольного тенниса. Техника безопасности.
2. Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений.
3. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подач.
4. Тренировка ударов «накат» справа и слева. Сочетание ударов.
5. Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.
6. Учебная игра.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теор.	Практ.
Футбол				
1.	История развития футбола. Техника безопасности.	1	1	
2.	Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой	1		1
3.	Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения.	1		1
4.	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.	1		1
5.	Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	1		1
6.	Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.	1		1
7 - 8	Учебная игра	2		2
Волейбол				
9	История развития волейбола. Техника безопасности.	1	1	
10	Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.	1		1
11	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.	1		1
12	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.	1		1
13	Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.	1		1
14	Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.	1		1
15	Контрольные игры и соревнования.	1		1
16-17	Учебная игра.	2		2
Баскетбол				
18	История развития баскетбола. Техника безопасности.	1	1	
19	Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание	1		1

	способов передвижений.			
20	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди.	1		1
21	Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии.	1		1
22	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения.	1		1
23	Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока.	1		1
24	Групповые действия. Взаимодействие игроков с заслонами.	1		1
25-26	Учебная игра.	2		2
Настольный теннис.				
27	История развития настольного тенниса. Техника безопасности.	1	1	
28	Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений.	1		1
29	Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подач.	1		1
30	Тренировка ударов «накат» справа и слева. Сочетание ударов.	1		1
31	Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.	1		1
32-33	Учебная игра	2		2
34	Спортивный праздник	1		1
Итого:		34	4	30