


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Чернореченская средняя общеобразовательная школа №1»

Принято
педагогическим советом
протокол № 14
от «31» 08 2023

Утверждаю:
Директор МБОУ
«Чернореченская СОШ №1»
 И.Е.Лейниш
Приказ № 215 от «31» 08 2023.



Рабочая программа
курса неурочной деятельности
физкультурно – спортивной направленности
«Спортивные игры»
(5 класс)
Срок реализации – 1 год

Разработчик:
Исачкова Ольга Александровна.

п. Новочернореченский
2023 г.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

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 исключаящего 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.

Оздоровительные результаты программы дополнительного образования:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья.
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы дополнительного образования будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы:

Предметные результаты: приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; должны уметь:
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся смогут получить знания:

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;

- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;
могут научиться:
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

Содержание программы дополнительного образования секции «Спортивные игры»

Общая физическая подготовка – в процессе занятий

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, прыжки на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Футбол - 12 часов

Основы знаний. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

Специальная подготовка. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах.

Баскетбол - 12 часов

Основы знаний. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

Специальная подготовка. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низколетящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу.

Волейбол – 12 часов

Основы знаний. Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

Специальная подготовка. Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

Подвижные игры – в процессе занятий

Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота», «Гонка мяча», «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами. Эстафеты.

Календарно – тематическое планирование

№п\п	Дата проведения занятия	Тема занятия
		Футбол – 2 часа
1	06.09	Стойки и перемещения в футболе.
2	13.09	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).
3	20.09	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов
4	27.09	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов.
5	04.10	Вбрасывание из-за «боковой» линии.
6	11.10	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу

7	18.10	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу
8	25.10	Передачи мяча
9	08.11	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах
10	15.11	Передачи мяча в парах
11	22.11	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые задания.
12	29.11	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые задания.
		Баскетбол –12 часов
13	06.12	Стойки и перемещения баскетболиста Остановки: «Прыжком», «в два шага»
14	13.12	Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).
15	20.12	Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.
16	27.12	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).
17	10.01	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении (в парах, тройках, квадрате, круге).
18	17.01	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.
19	24.01	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости
20	31.01	Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.
21	07.02	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра.

22	14.02	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли)
23	21.02	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.
24	28.02	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.
		Волейбол
25	06.03	Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).
26	13.03	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.
27	20.03	Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку.
28	27.03	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.
29	03.04	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.
30	10.04	Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку.
31	17.04.	Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку.
32	24.04	Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку.
33	08.05	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи. Эстафеты. Игра в волейбол.
34	15.05	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи. Эстафеты. Игра в волейбол.
35	22.05	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи. Эстафеты. Игра в волейбол.
36	29.05	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи. Эстафеты. Игра в волейбол.

