

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа №7 городского округа Стрежовой
с углубленным изучением отдельных предметов»

Согласовано
на заседании
Педагогического совета
30 августа 2024 г. Протокол №1

Утверждаю
Директор МОУ "СОШ №7"
_____ Г.П. Портнова
_____ 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА **«Спортивные игры»**

5 класс

Стрежовой, 2024



ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Пояснительная записка

Рабочая программа «Спортивные игры» для 5 класса общеобразовательных учреждений разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования на основе рабочей программы «Физическая культура» для 5 классов, автор А.П. Матвеев, - М. Просвещение, 2015 г.

Цель программы - формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха с использованием подвижных и спортивных игр, формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В процессе занятий решаются следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, гибкости, общей выносливости) и повышение функциональных возможностей организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем и опорно-двигательного аппарата);
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта (баскетбол, волейбол, футбол);
- освоение знаний о физической культуре и спорте, формирование здорового образа жизни (закаливание, гигиена, режим дня);
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности и самостоятельной организации занятий (требования техники безопасности);
- воспитание положительных качеств личности с помощью спортивных игр (ответственность, самостоятельность, активность, трудолюбие, упорство), норм коллективного взаимодействия (взаимовыручка, помощь) и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Общая характеристика программы

Программа направлена на содействие улучшению здоровья учащихся, на обеспечение нормального физического развития ребенка, его разностороннюю физическую подготовленность. Тренировочные занятия строятся по общему принципу: от простого к сложному, от известного к неизвестному. Каждое начинается с разминки. После неё - упражнения на развитие основных двигательных качеств и освоение индивидуальных приемов техники футбола, волейбола и баскетбола, упражнения на закрепление отработанных тактических задач. Каждое занятие завершается учебной игрой. На занятиях используются игровые, соревновательные технологии.

Важнейшим методом обучения на занятиях является метод дифференцированного обучения и индивидуальный подход к каждому ребенку.

Описание места программы.

Программа внеурочной деятельности спортивной направленности является неотъемлемой частью основной образовательной программы основного общего образования школы. Срок реализации программы 1 год. Календарно-тематическое планирование рассчитано на 35 учебные недели, 35 часов в год (1 час в неделю). Программа ориентирована на детей 11-12 лет. Уровень обучения – базовый.

Описание ценностных ориентиров содержания программы

Содержание курса направлено на воспитание активных, физически крепких, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, улучшаются показатели физического развития, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В результате реализации программы обучающиеся должны будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

В результате реализации программы должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты – готовность и способность учеников к саморазвитию и личностному



самоопределению. Проявляются в положительном отношении к физической культуре, накоплении знаний, достижении личностно-значимых результатов в физическом совершенствовании.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры:

- в области познавательной культуры (владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и подготовленности, по основам организации занятий по физической культуре оздоровительной и тренировочной направленности);
- в области нравственной культуры (способность управлять эмоциями, активно включаться во все мероприятия, предупреждение конфликтных ситуаций);
- в области трудовой культуры (планировать режим дня, содержать в порядке спортивный инвентарь);
- в области эстетической культуры (правильная осанка, поддержание хорошего телосложения, умение легко передвигаться);
- в области коммуникативной культуры (поиск и применение информации, формулировка целей и задач, работа в коллективе, принятие решений);
- в области физической культуры (владение навыками выполнения физических упражнений и их применение, проявление максимальных физических способностей).

Метапредметные результаты – характеризуют уровень освоения межпредметных понятий и универсальных учебных действий.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры:

- в области познавательной культуры (понимание физической культуры как культуры, здоровье как реализация физической культуры, профилактика вредных привычек);
- в области нравственной культуры (бережное отношение к здоровью, терпимость и толерантность в достижении общих целей при совместной деятельности, ответственное отношение к порученному делу);
- в области трудовой культуры (добросовестность выполнения задания, организационные способности, поддержание работоспособности);
- в области эстетической культуры (правильная осанка, поддержание хорошего телосложения, умение легко передвигаться);
- в области коммуникативной культуры (культура речи, ведение дискуссии, логическое, грамотное изложение);
- в области физической культуры (организация и проведение занятий, владение двигательным арсеналом в разных видах спорта, наблюдение и самонаблюдение).

Предметные результаты – освоение учебного предмета, специфические умения, формирование научного мышления, научной терминологии.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры:

- в области познавательной культуры (историческое развитие спорта, направления развития спорта и физической культуры, ЗОЖ);
- в области нравственной культуры (проявление инициативы и творчества, помощь занимающимся, дисциплинированность, уважение к сопернику.);
- в области трудовой культуры (преодоление трудностей, самостоятельные занятия, обеспечение техники безопасности.);
- в области эстетической культуры (правильная осанка, культура движений, наблюдение за изменением физического развития.);
- в области коммуникативной культуры (доступно излагать знания, формулировать цели и задачи, уметь судить соревнования.);
- в области физической культуры (отбирать физические упражнения по функциональности, регулировать величину физической нагрузки, проводить самостоятельные занятия).

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УУД

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- Действие смыслообразования,
- Нравственно-этическое оценивание.

Коммуникативные УУД

- Умение выражать свои мысли,
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов,
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммуникации.

Регулятивные УУД

- Целеполагание



- Волевая саморегуляция
- Коррекция
- Оценка качества и уровня усвоения
- Контроль в форме сличения с эталоном
- Планирование промежуточных целей с учетом результата

Познавательные универсальные действия:

- Умение структурировать знания
- Выделение и формулирование учебной цели
- Поиск и выделение необходимой информации
- Анализ объектов
- Синтез, как составление целого из частей
- Классификация объектов.

Методические особенности организации учебного процесса будут осуществляться с помощью следующих **методов обучения:**

- словесный метод (объяснение, беседа, разбор, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания);
- наглядный метод (демонстрации, демонстрация наглядных пособий, выполнение упражнений в замедленном темпе, фиксация положений тела и его частей тела в отдельные моменты двигательных действий);
- метод упражнений (целостно-конструктивный, расчлененно-конструктивный);
- проблемный метод (частично поисковый, метод проектов).

Формирование положительных качеств личности осуществляется посредством традиционно принятых методов (убеждение, поощрение, пример), неформально-личностных (пример друзей, близких), рефлексивных (самоанализ, индивидуальное переживание), инновационно-деятельностных (творческая инвариативность, проектирование).

Для развития двигательных способностей используются **методы:**

- стандартного упражнения (стандартно-повторного, стандартно-непрерывного)
- переменного упражнения (переменно-интервального, круговой)
- игровой,
- соревновательный.

Формы организации деятельности обучающихся на занятиях: фронтальная, поточная, групповая, индивидуальная.

Тематическое планирование

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	В процессе занятий
2	Общая физическая подготовка	В процессе занятий
3	Специальная физическая подготовка	В процессе занятий
4	Баскетбол	13
5	Футбол	13
6	Волейбол	9
	ИТОГО:	35

Содержание программы

Теоретическая подготовка:

1. Сведения о строении и функциях организма человека.



2. Личная гигиена.
3. Закаливание.
4. Оказание первой медицинской помощи при травмах.

Общая физическая подготовка:

1. Общеразвивающие упражнения без предметов
2. Общеразвивающие упражнения с предметами
3. Подвижные игры и эстафеты

Специальная физическая подготовка:

1. Упражнения для развития быстроты
2. Упражнения для развития ловкости
3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
4. Упражнения для развития специальной выносливости.

Техническая подготовка:

обучение основным техническим приемам баскетбола, футбола, волейбола.

Тактическая подготовка

Тактические действия в нападении.

Тактические действия в защите.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Раздел «Знания о физической культуре»

Обучающийся научится:

- характеризовать роль и значение утренней зарядки, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе).

Обучающийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать режим дня.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Обучающийся научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки;
- организовывать и проводить подвижные и спортивные игры, простейшие соревнования во время отдыха, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Обучающийся получит возможность научиться:

- руководствоваться правилами техники безопасности и правилами спортивных игр;
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой физического развития;
- отбирать упражнения для занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;



- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам.

Материально-техническое обеспечение

1. Мячи футбольные
2. Мячи баскетбольные
3. Мячи волейбольные
4. Мячи набивные
5. Скакалки
6. Стойки для обводки

Учебно-методический комплект.

1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе.- М.: Советский спорт.
2. Богин М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт.
3. Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М.: «Просвещение», 2015.
4. Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В. Маслов. Внеурочная деятельность. Футбол. - Москва, «Просвещение», 2014.
5. Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В. Маслов. Внеурочная деятельность. Волейбол. - Москва, «Просвещение», 2011.
6. А.В.Кенеман. Детские народные подвижные игры. М.Просвещение,2014.
7. Юный футболист: Учеб.пособие для тренеров / Под ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. – М.: Физкультура и спорт, 2013.
8. «Юный баскетболист». Пособие для тренеров. Е.Р. Яхонтова, Москва, «Физкультура и спорт», 2016 г.



Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Наименование разделов и тем.	Кол-часов	Плановые сроки прохождения тем	Фактические сроки (и/или коррекция)	Характеристика основных видов деятельности учащихся (на уровне учебных действий) по теме
1	ТБ на занятиях по баскетболу. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1			• проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
2	Остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол.	1			• проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
3	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в парах.	1			• оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
4	Удары по неподвижному мячу. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, шагом и бегом по прямой	1			• находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
5	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	1			• организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности;
6	Броски мяча двумя руками от груди с места без сопротивления защитника	1			• управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
7	Броски мяча одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника	1			• технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
8	Броски в движении после ведения.	1			• планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием игр;
9	Броски в движении после ловли.	1			• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.
10	Вырывание и выбивание мяча.	1			
11	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – ведение - бросок одной рукой после двух шагов.	1			
12	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.	1			• проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
13	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	1			• оказывать бескорыстную помощь



14	ТБ на занятиях по футболу Стойка игрока; перемещение в стойке.				своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
15	Удары по неподвижному и катящемуся мячу.	1			
16	Старты из различных положений. Ведение мяча.	1			организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности;
17	Ведение мяча с изменением направления.	1			• управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
18	Ведение мяча правой и левой ногой.	1			• технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
19	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема.	1			
20	Ведение мяча по прямой, по кругу с изменением скорости. Обводка стоек.	1			• находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.
21	Остановка катящегося мяча. Удары по воротам.	1			
22	Остановка летящего мяча. Удары по воротам на точность.	1			• оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
23	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Игра	1			• организовывать и проводить со сверстниками игры и элементы соревнований;
24	Передачи мяча на ходу в парах. Учебная игра	1			• соблюдать требования техники безопасности при игре в волейбол.
25	Тактические действия в нападении. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Учебная игра	1			
26	Тактические действия в защите. Держание игрока без мяча. Перехват мяча. Учебная игра	1			
27	Волейбол. Правила безопасности на занятиях. Стойка игрока. Перемещения в стойке	1			
28	Передача мяча сверху двумя руками на месте	1			
29	Передача мяча двумя руками после перемещения.	1			



30	Многократная передача мяча сверху двумя руками над собой.	1			
31	Нижняя прямая подача мяча.	1			
32	Приём мяча снизу двумя руками на месте.	1			
33	Приём мяча снизу двумя руками после перемещения	1			
34	Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками.	1			
35	Учебная игра по упрощенным правилам. Игровые задания. Подведение итогов	1			

Идентификатор документа 5c0817cf-9e10-4af5-b626-920008fc7fd9



Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СКБ Контур»

Организация, сотрудник

Доверенность: рег. номер, период действия и статус

Сертификат: серийный номер, период действия

Дата и время подписания

Подписи отправителя:



Муниципальное
Общеобразовательное учреждение
"Средняя Школа № 7 Городского
Округа Стржевой с Углубленным
Изучением Отдельных Предметов"
Портнова Галина Павловна



Не приложена при подписании

5278546B02C7073DB162E2BDC9
AF6622
с 06.05.2024 07:35 по 30.07.2025
07:35 GMT+03:00

07.04.2025 14:50 GMT+03:00
Подпись соответствует файлу
документа