

Комитет по образованию администрации города Мурманска

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Мурманска
«Гимназия № 3»
(МБОУ г. Мурманска Гимназия № 3)**

РАССМОТРЕНО

на заседании
методического
объединения
протокол от 01.09 2023
№ 1

СОГЛАСОВАНО

на заседании
научно-методического
совета
протокол от 01.09 2023
№ 1

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МБОУ
г. Мурманска Гимназии №3
Девятковой Т.Н.
№ 96 от 01.09. 2023

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
для обучающихся 5-х классов
«Спортивные игры»

Составитель: учитель физической культуры
Солобчук П.В.

г. Мурманск, 2023г.

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения Программы основного общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений факультативных курсов, курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всём пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами.

Программа рассчитана на 34 часа и предназначена для учащихся 5 классов

Общая характеристика курса

Спортивные игры сформировались на основе игровой деятельности, присущей человеку. Игра занимает большое место в жизни человека. В детском возрасте игра - основной вид деятельности, средство подготовки к жизни, к труду, эффективное средство физического воспитания. Функциональные структуры играющих команд образованы функциональными отношениями между ролевыми обязанностями спортсменов. Эти отношения формируют определенные роли в группы для совместного решения тактических задач. Каждая подобная группа связана определенными отношениями собственной команды, объединяющими их для выполнения тактических действий, а также с соперниками в целях реализации задач игры в целом. На этой основе формируются коллективные действия - групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Общая характеристика игровых действий является важной основой при определении влияния спортивных игр на организм занимающихся. Спортивные игры имеют большое оздоровительно-гигиеническое значение. Правильно организованные занятия содействуют формированию гармоническому развитию занимающихся. Разнообразные движения и действия, выполняемые участниками спортивных игр в большинстве случаев на свежем воздухе, т. е. в благоприятных гигиенических условиях, имеют большое оздоровительное значение. Они способствуют укреплению двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма и являются средством активного отдыха.

Велико образовательно-воспитательное значение спортивных игр. На практических и теоретических занятиях по спортивным играм занимающиеся приобретают специальные знания, умения и навыки, необходимые для овладения техникой и тактикой игры и методикой тренировки. Систематическая тренировка является действенным средством воспитания настойчивости, целеустремленности, трудолюбия. Тренировка и участие в соревнованиях способствуют развитию дружбы и товарищества, чувства долга и ответственности перед коллективом. Спортивные игры можно с уверенностью назвать универсальным средством физического воспитания всех категорий населения - от детей дошкольного возраста до пенсионеров. С их помощью достигается цель - формирование основ физической и духовной культуры личности, повышение ресурсов здоровья как системы ценностей, активно и долгосрочно реализуемых в здоровом стиле жизни. Велика роль спортивных игр в решении задач физического воспитания в широком возрастном диапазоне, таких, как формирование осознанной потребности в освоении ценностей здоровья, физической культуры и спорта; физическое совершенствование и укрепление

здоровья как условия обеспечения и достижения высокого уровня профессионализма в социально значимых видах деятельности; природо-сообразное и индивидуально приемлемое развитие физического потенциала, обеспечивающего достижение необходимого и достаточного уровня физических качеств, системы двигательных умений и навыков; физкультурное общее образование, направленное на освоение интеллектуальных, технологических, нравственных и эстетических ценностей физической культуры; актуализация знаний на уровне навыков проведения самостоятельных занятий и умений приобщать к ним других.

Занятия проводятся в спортивном зале, в тренажёрном зале и на спортивном стадионе школы. Средствами обучения являются: баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- 1) активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- 2) проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- 3) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 4) оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

У ученика будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности;
- установка на здоровый образ жизни;
- готовность следовать в своей деятельности нормам здоровьесберегающего поведения;

Предметные результаты:

- освоенные специфические умения в данной области изучения,
- новые знания в рамках учебного предмета,
- преобразование и применение умений в учебных целях
- формирование типа мышления, ключевыми понятиями, методами и приёмами.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Содержание курса (раздела)	количество часов
Спортивные игры»	12
<p>Футбол</p> <ul style="list-style-type: none"> - Развитие футбола в России; техника безопасности на уроке по футболу. Комплекс физических упражнений. - Правила игры в футбол; место; оборудование. ОФП: Упражнения на развитие скорости. - Классификация и терминология технических приёмов футбола. Упражнения на развитие гибкости, силы. - Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. ОФП: Упражнение на развитие силы - Удар по мячу головой, ногой. - Остановка, ведение мяча, отбор мяча. - Обманные движения, вбрасывание мяча. ОФП: упражнение на развитие силы. - Удары по мячу внутренней, внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы. - Удары по мячу серединой лба, остановка мяча подошвой. - Техника игры вратаря. ОФП: упражнение на развитие гибкости, скорости реакции. - Индивидуальные действия с мячом и без мяча. ОФП: упражнение на развитие силы. - Учебная игра 	
<p>Волейбол</p> <ul style="list-style-type: none"> - История развитие баскетбола в России. Правила игры вволейбол, техника безопасности на уроке по волейболу. - Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу - сверху в парах. - Передача мяча двумя руками сверху после перемещения. Подвижная игра «Спираль». - Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами 	11ч

<p>волейбола (верхней и нижней передачами мяча).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Верхняя и нижняя передачи мяча на точность после перемещения. Учебная игра в пионербол. - Отбивание мяча кулаком через сетку, тактика верхней и нижней передачи мяча. Подвижная игра «Охотники и утки» - Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6,3,4 и 6,3,2. Учебная игра по упрощенным правилам. - Прием мяча снизу, сочетание первой и второй игра с передачи мяча. Учебная заданием. - Групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней подачи, групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами волейбола. - Игра в пионербол - Игра в пионербол 	
<p>Настольный теннис</p> <ul style="list-style-type: none"> - История развитие настольного тенниса в России. Правила игры, техника безопасности на уроках по настольному теннису . - Стойка игрока. - Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Способы держания ракетки. - Оборудование и инвентарь. Исходное положение при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. - Гигиена и врачебный контроль. Перемещения близко у стола и в средней зоне. Правильная хватка ракетки и способы игры. - Удары по мячу. - Подачи. - Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева. - Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева - Учебная игра - Учебная игра 	11ч
	34ч

**Учебное планирование
5 класс**

№ урока	Тема урока	Содержание
1	Футбол. Развитие футбола в России; техника безопасности на уроке по футболу. Комплекс физических упражнений.	Терминология игры баскетбол, правила
2	Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу - сверху в парах.	Передвижение боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)
3	Передача мяча двумя руками сверху после перемещения. Подвижная игра «Спираль».	. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема, удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель.
4	Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. ОФП: Упражнение на развитие силы	Передвижение в движении и ускорении. Удары головой с подачи углового. Комбинирование приемов мяча
5	Удар по мячу головой, ногой.	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам
6	Остановка, ведение мяча, отбор мяча.	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника) Обводка с помощью обманных движений (финтов). Обыгрывание фишек различными способами. Челночный без из различных положений. Развитие скоростно - силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Челночный без из различных положений.
7	Обманные движения, вбрасывание мяча. ОФП: упражнение на развитие силы.	Тактика свободного нападения Позиционные нападения без изменения позиций Позиционные нападения с изменением позиций
8	Удары по мячу внутренней, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы.	Развитие скоростно - силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Челночный без из различных положений.
9	Удары по мячу серединой лба, остановка мяча подошвой.	Ловля катящегося мяча -Ловля мяча, летящего навстречу -Ловля мяча сверху в прыжке -Отбивание мяча кулаком в прыжке

		-Ловля мяча в падении (без фазы полёта)
10	Техника игры вратаря. ОФП: упражнение на развитие гибкости, скорости реакции.	Передача мяча на месте, в движении. Смена позиций.
11	Индивидуальные действия с мячом и без мяча. ОФП: упражнение на развитие силы.	Совершенствование технических приемов игры.
12	Учебная игра	Совершенствование технических приемов игры.
13	Волейбол. История развитие баскетбола в России. Правила игры в волейбол, техника безопасности на уроке по волейболу.	Терминология игры волейбол, правила. Передача мяча сверху, снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку
14	Ведение мяча, ловли и передача мяча, броски в корзину.	Передача мяча сверху в прыжке двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой в прыжке
15	Передачи мяча двумя руками от груди, техника игры в защите, учебная игра в стритбол.	Передача мяча снизу в различных зонах на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча снизу от сетки
16	Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола (верхней и нижней передачами мяча).	Передача мяча снизу в различных зонах на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча снизу от сетки
17	Верхняя и нижняя передачи мяча на точность после перемещения. Учебная игра в пионербол.	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег
18	Отбивание мяча кулаком через сетку, тактика верхней и нижней передачи мяча. Подвижная игра «Охотники и утки	Эстафеты, круговая тренировка, двухсторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.
19	Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6,3,4 и 6,3,2. Учебная игра по упрощенным правилам.	Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи
20	Прием мяча снизу, сочетание первой и второй игра с передачи мяча. Учебная заданием	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером
21	Игра в пионербол	Совершенствование технических приемов игры.
22	Игра в пионербол	Совершенствование технических приемов игры.
23	Настольный теннис. История развитие настольного тенниса в России. Правила игры , техника безопасности на урока по настольному теннису	Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей Коммуникативные: контролировать действия партнера.
24	Стойка игрока.	Уметь занимать исходное положение. Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки в движении, знакомство с настольным теннисом, хватка теннисной ракетки, теннисного мяча, способы перемещения.

25	Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Способы держания ракетки.	Уметь управлять теннисной ракеткой. Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки в движении, знакомство с настольным теннисом, хватка теннисной ракетки, теннисного мяча, способы перемещения.
26	Оборудование и инвентарь. Исходное положение при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.	Уметь перемещаться вперед и назад. Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки в движении, знакомство с настольным теннисом, хватка теннисной ракетки, теннисного мяча, способы перемещения.
27	Гигиена и врачебный контроль. Перемещения близко у стола и в средней зоне. Правильная хватка ракетки и способы игры.	Уметь подчитывать ЧСС; определять степень утомления. Уметь перемещаться вперед и назад. Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки в движении, знакомство с настольным теннисом, хватка теннисной ракетки, теннисного мяча, способы перемещения.
28	Удары по мячу.	Уметь управлять теннисной ракеткой. Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки в движении, знакомство с настольным теннисом, хватка теннисной ракетки, теннисного мяча, способы перемещения.
29	Подачи.	Уметь занимать исходное положение. Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки в движении, знакомство с настольным теннисом, хватка теннисной ракетки, теннисного мяча, способы перемещения.
30	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	Уметь выполнять подачи. Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки в движении, знакомство с настольным теннисом, хватка теннисной ракетки, теннисного мяча, способы перемещения.
31	Удар без вращения мяча (толчок) справа,	Уметь выполнять подачи. Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки в движении, знакомство с настольным теннисом, хватка теннисной ракетки, теннисного мяча, способы перемещения
32	Учебная игра	Совершенствование технических приемов игры.
33	Учебная игра	Совершенствование технических приемов игры.
34	Учебная игра	Совершенствование технических приемов игры.