

Министерство образования и науки Республика Татарстан
Управление образования Исполнительного комитета Кукморского
муниципального района РТ
МБОУ "Лельвижская средняя школа"

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
спортивно-
эстетического цикла



Каримуллин Д.В.
№1 от «28» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УР



Ермалаева С.А.
от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Капитонов Е.М.
№149 от «31» августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «Спорт -залог здоровья»

для 5 класса

Учителя физической культуры

Каримуллина Делюса Васильевича

на 2023-2024 учебный год

Лельвиж 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса «Спортивные игры» для учащихся 5 класса составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов в соответствии с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта. Учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

Основной целью программы курса «Спортивные игры» является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей, обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Задачи курса:

укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Развивающая направленность программы по курсу определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по курсу заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

Для изучения данного курса отведено 34 часа (1 час в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Баскетбол. Т/б на занятиях. Стойка игрока. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. Вырывание и выбивание мяча. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Перемещения в

стойке. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении. Броски одной и двумя руками на месте и в движении без сопротивления. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения.

Волейбол. Техника безопасности на занятиях по теме Спортивные игры. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Игры и игровые задания на укороченных площадках. Мини-волейбол. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Перемещения в стойке. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Игры и игровые задания на укороченных площадках. Мини-волейбол. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинации из элементов техники перемещений и владения мячом.

Техника безопасности во время занятий футболом. Стойки и перемещения. Стойки и перемещения. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов. Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча. Подвижные игры с элементами футбола. Учебная игра.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Личностные результаты:

владение умениями (в циклических и ациклических локомоциях, в метаниях на дальность и на меткость, в гимнастических и акробатических упражнениях, в спортивных играх);

демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

владеть способами спортивной деятельности, участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.

Метапредметные результаты:

владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты:

способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закалывающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной

педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем.	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Спортивные игры. Баскетбол	10		10
2	Спортивные игры. Волейбол	12		12
3	Спортивные игры. Футбол	12		12
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		34	0	34