

Программа учебного курса  
«Спортивные игры» для 5 классов

**Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

**Цель курса внеурочной деятельности «Спортивные игры»:** укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими **задачами:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» предназначена для обучающихся 5-ых классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю для 5-ых классов, всего 34 часа в год.

*Направление внеурочной деятельности:* спортивно-оздоровительное.

*Промежуточная аттестация* осуществляется по итогам каждой четверти и всего курса.

*Форма оценки:* зачет или незачет.

## Содержание курса

### **Общая физическая подготовка**

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 3x10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание 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.

### **Баскетбол**

1. *Основы знаний.* Основные части тела. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.
2. *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 – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

### **Волейбол**

1. *Основы знаний.* Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Утренняя физическая зарядка.
2. *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?»

### **Футбол**

1. *Основы знаний.* Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.
2. *Специальная подготовка.* Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

## Планируемые результаты освоения обучающимися программы

### • **Метапредметные**

#### **Регулятивные:**

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности;
- 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;

- владеть навыками самостоятельной организации безопасной деятельности;
- уметь оценивать, контролировать и корректировать свои действия.

#### **Познавательные:**

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя интернет, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы;
- делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- 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.

#### **Коммуникативные:**

- формировать умения позитивного коммуникативного общения с окружающими, применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах себе и своим товарищам;
- находить выход из стрессовых ситуаций в обществе;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих в жизненных ситуациях;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика), средством формирования этих действий служит организация работы в парах и группах.

**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.

- **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

**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 внеурочной деятельности 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, а также сохранения и улучшения - безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности «Спортивные игры» по спортивно-оздоровительному направлению 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.

**Основной показатель реализации программы «Спортивные игры»** - динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении учебного года), результаты участия в соревнованиях.

**Тематическое планирование**

**5 класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Баскетбол. Стойка, передвижения игрока	10/1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195918/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195918/</a>

2	Стойка и передвижения игрока.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195918/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195918/</a>
3	Ловля мяча двумя руками	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/</a>
4	Бросок двумя руками от головы	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a>
5	Ловля мяча двумя руками от груди	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/</a>
6	Ловля мяча двумя руками от груди	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/</a>
7	Ведение мяча с изменением направления.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a>
8	Позиционное нападение.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/</a>
9	Игра в мини-баскетбол	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/</a>
10	Игра в мини-баскетбол	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/</a>
11	Пионербол	<i>11/1</i>		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/start/192431/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/start/192431/</a>
12	Правила игры	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/start/192431/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/start/192431/</a>
13	Организация и проведение соревнований по пионерболу	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/start/192431/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/start/192431/</a>
14	Стойки с перемещениями	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/start/192431/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/start/192431/</a>
15	Передача и ловля мяча	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/start/192431/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/start/192431/</a>
16	Передача мяча различными способами	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/start/192431/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/start/192431/</a>
17	Прямой нападающий удар через сетку	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/start/192431/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/start/192431/</a>
18	Прямой нападающий удар через сетку	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/start/192431/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/start/192431/</a>
19	Передача мяча различными способами	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/start/192431/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/start/192431/</a>
20	Подача броском одной рукой	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/start/192431/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/start/192431/</a>
21	Учебная игра в пионербол	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/start/192431/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/start/192431/</a>
22	Волейбол. Стойки с перемещениями.	<i>12/1</i>		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1303/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1303/</a>
23	Правила игры.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/start/43532/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/start/43532/</a>
24	Стойки с перемещениями	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1303/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1303/</a>
25	Передача мяча сверху	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1390/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1390/</a>
26	Верхняя и нижняя передача	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1390/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1390/</a>
27	Верхняя и нижняя передача мяча на точность	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1390/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1390/</a>
28	Отбивание мяча кулаком через сетку, тактика верхней и нижней передачи мяча. Подвижная игра	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/381/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/381/</a>

	«ОХОТНИКИ И УТКИ»				
29	Нижняя прямая подача	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/</a>
30	Прием мяча снизу	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/</a>
31	Передача мяча сверху и снизу	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
32	Групповые упражнения в приеме мяча	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
33	Учебная игра волейбол	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/start/43532/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/start/43532/</a>
34	Подведение итогов. Игры по желанию детей	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/</a>
	<b>Физическая подготовка в процессе занятий</b>				
	<b>ИТОГО</b>		<b>34</b>	<b>34</b>	