

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки УР

Муниципальное образование "Город Ижевск" в лице Администрации

МАОУ "Гимназия № 56"

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Рук. НМО

Рук.ГЭК

Директор

Никитина Н.В.
протокол №1 от «28» 08
2024 г.

Трохина И.Б.
Протокол №1 от «28» 08
2024 г.

Никитина М.В.
Приказ №489 от «30» 08
2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебного предмета «Занимательные спортивные
игры»**

для обучающихся 5 классов

Ижевск 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании модуля «Занимательные спортивные игры» 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.

Программа внеурочной деятельности «Занимательные спортивные игры» предназначена для физкультурно – спортивной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал программы предполагает изучение основ спортивных игр: пионербола, волейбола, баскетбола, футбола и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.

Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы.

Предлагаемая программа по внеурочной деятельности «Занимательные спортивные игры» содержит:

- описание особенностей реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий;
- планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности;

- требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности;
- способы проверки результатов;
- материально-техническое обеспечение;
- тематическое планирование, состоящее из учебно-тематического плана и содержания программы по годам обучения;
- список литературы.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки воспитанников:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий,

характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Цель и задачи программы

Программа модуля «Занимательные спортивные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательного, 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 программы внеурочной деятельности «Занимательные 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:

Образовательные:

- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;

- обучение технике и тактике спортивных игр;
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;

Развивающие:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

Воспитывающие:

- воспитание моральных и волевых качеств;
- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;

Общая характеристика учебного предмета

Программа внеурочной деятельности «Занимательные спортивные игры» предназначена для обучающихся 5 классов. Данная программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания, а также в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю, всего 34 часа в год.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Формы проведения занятий и виды деятельности

- Однонаправленные занятия. Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
- Комбинированные занятия. Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
- Целостно-игровые занятия. Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
- Контрольные занятия. Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

В своей социально-ценностной ориентации программа по «Занимательные спортивные игры» рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Основной целью программы модуля «Занимательные 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 по

физической культуре 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.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования: в 5 классе – 34 часа (1 час в неделю).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 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.

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

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 укрепления 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 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.

Основной показатель реализации программы «Подвижные игры» - стабильность состава занимающихся, 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.

Способы проверки результатов

- зачеты по теоретическим основам знаний (ежегодно);
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (ежегодно);
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно);
- анкетирование;
- участие в соревнованиях;
- сохранность контингента;
- анализ уровня заболеваемости воспитанников.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1.			
1.1	Введение. Основы знаний о подвижных играх. Что нужно знать и уметь, чтобы	1	

	никогда не болеть!		
1.2.	Тестирование.	1	
1.3.	История развития пионербола. Правила игры.	1	
1.4.	Пионербол.	6	
1.5.	История развития баскетбола. Правила игры.	1	
1.6.	Баскетбол.	6	
1.7.	История развития волейбола. Правила игры.	1	
1.8.	Волейбол.	3	
1.9.	История развития футбола. Правила игры.	1	
1.10.	Футбол.	6	
1.11.	Соревнования.	2	
1.12.	ОФП. СФП.	5	
	Итого:	34	

1. Введение. Основы знаний о подвижных играх.

Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть. (1 час)

Беседа о здоровом образе жизни и закаливании. Беседа об истории возникновения подвижных игр.

Форма занятий: теоретическая.

2. Тестирование. (1 час)

Проверка физических данных учащихся: отжимание от пола, прыжок в длину, бег 30 м. скакалка 1 мин. (кол.раз) Тестирование основы знаний по подвижным играм.

Форма занятий: практическая, теоретическая.

3. История развития пионербола. Правила игры. (1 час)

История развития пионербола рассказ. Техника безопасности.

Форма занятий: теоретическая.

4. Пионербол. (6 часов)

Игра в пионербол. Ловля, передача мяча. Работа в группах, парами.

Форма занятий: практическая.

5. История развития баскетбола. Правила игры. (1 час)

История развития баскетбола рассказ. Ведущие игроки мира, России. Техника безопасности.

Форма занятий: теоретическая.

6. Баскетбол. (6 часов)

Игра в баскетбол. Отработка передачи мяча. Работа в парах бросок, ловля мяча. Ведение мяча.

Форма занятий: практическая.

7. История развития волейбола. Правила игры. (1 час)

Беседа об истории развития волейбола. Ведущие игроки мира, России. Техника безопасности.

Форма занятий: теоретическая.

8. Волейбол. (3 часов)

Игра в волейбол по упрощенным правилам. Отработка подачи мяча. Верхняя, нижняя передача мяча.

Форма занятий: практическая.

9. История развития футбола. Правила игры. (1 час)

История развития футбола. Ведущие игроки мира, России. Техника безопасности.

Форма занятий: теоретическая.

10. Футбол. (6 часов)

Игра в футбол. Ведение мяча. Отработка тактических действий.

Форма занятий: практическая.

11. Соревнования. (2 часа)

Развитие чувства коллективизма по средствам соревновательной деятельности.

Форма занятий: практическая.

12.ОФП. СФП. (5 часов)

Выполнение комплекса упражнений по специальной и общефизической подготовке.

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	

1	Введение. Основы знаний о подвижных играх. Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть.	1	
2	История развития пионербола. Правила игры. Техника безопасности.	1	
3	Тестирование.	1	
4	Ловля, передача мяча. Работа в парах.	1	
5	Ловля, передача мяча.	1	
6	Тактические действия при игре в пионербол.	1	
7	Игра в пионербол. Техника передачи мяча.	1	
8	Игра в пионербол. Техника передачи мяча.	1	
9	Техника и тактика игры в пионербол.	1	
10	Соревнования.	1	
11	ОФП. СФП.	1	
12	ОФП. СФП.	1	
13	ОФП. СФП.	1	
14	ОФП. СФП.	1	
15	ОФП. СФП.	1	
16	История развития баскетбола. Правила игры.	1	
17	Ловля и передача мяча.	1	
18	Ловля и передача мяча.	1	
19	Броски мяча двумя руками.	1	

20	Броски мяча двумя руками.	1	
21	Ведение мяча. Игра в баскетбол.	1	
22	Ведение мяча. Игра в баскетбол.	1	
23	Игра в баскетбол.	1	
24	Соревнования.	1	
25	История развития волейбола. Правила игры.	1	
26	Верхняя, нижняя передача мяча.	1	
27	Верхняя, нижняя передача мяча.	1	
28	Отработка подачи мяча.	1	
29	История развития футбола. Правила игры.	1	
30	Ведение мяча.	1	
31	Ведение мяча.	1	
32	Отработка тактических действий.	1	
33	Игра в футбол.	1	
34	Игра в футбол.	1	
35	Игра в футбол.	1	
36	Тестирование.	1	
37	Итоговое занятие.	1	
	Всего:	34	

\

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

5 класс <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev?ysclid=lna2a2lsdb826910960>

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

5 класс <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev?ysclid=lna2a2lsdb826910960>

<https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-po-razdelu-sportivnie-igri-pm-1526511.html?ysclid=locf4xv3b129162803>

https://урок.пф/library/%C2%ABpodvizhnie_igr%C2%BB_metodicheskoe_posobie__dlya_uchitelej_170141.html

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

5 класс <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev?ysclid=lna2a2lsdb826910960>

<https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-po-razdelu-sportivnie-igri-pm-1526511.html?ysclid=locf4xv3b129162803>

https://урок.пф/library/%C2%ABpodvizhnie_igr%C2%BB_metodicheskoe_posobie__dlya_uchitelej_170141.html

