

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Курганской области

Администрация Шатровского муниципального округа

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Кодская основная общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО

На заседании

Методического совета

Протокол №1

от «30» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель по УВР

 В.Н. Маклакова

УТВЕРЖДЕНО

Директор

 С.В. Толкачева

Приказ №121

от «30» 08 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса

«Спортивные игры»

для обучающихся 5 класса

Составитель: Тарасова Анна Александровна, учитель физической культуры,
соответствие занимаемой должности

с. Кодское, 2023 г.

1. Пояснительная записка.

Программа учебного курса «Спортивные игры» разработана на основе авторской программы В.И.Ляха «Физическая культура» 5-9 классы – М.: «Просвещение», 2022 год., не вошедшей в ФГОС 2021 г. Разделы и темы выбраны с учётом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа курса рассчитана на учащихся 5 классов.

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих учеников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности обучающегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

Цель программы: удовлетворить потребность школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Основными задачами данной программы являются:

- укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств;
- развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- развитие сообразительности, творческого воображения;
- развитие коммуникативных умений;
- воспитание внимания, культуры поведения;
- создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе; -обучить умению работать индивидуально и в группе, -развить природные задатки и способности детей;
- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
- развитие коммуникативной компетентности школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности.

Актуальность программы

Занятия являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой, формирования моральных и волевых качеств. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Детям предоставляется возможность из большого количества упражнений и игр выбрать те, которые у них лучше получаются. Это дает возможность каждому учащемуся относиться к обучению более сознательно и активно.

Форма проведения занятий

Основной формой работы курса «Спортивные игры» является групповое учебно-тренировочное занятие по расписанию. Данная программа рассчитана на 1 год. Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни, особенно, нормативы ГТО.

Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности обучающихся.

При подборе средств и методов практических занятий руководитель имеет в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому использует для этой цели комплексные занятия, в содержание включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры подвижные игры, лыжные гонки, плавание).

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются руководителем курса на основе требований уровня физической подготовленности обучающихся. Программа курса рассчитана на 34 часа в год, 1 час в неделю.

2. Планируемые результаты освоения курса

Личностные результаты

Ученик научится:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

Ученик научится:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

Ученик научится:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
 - излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
 - представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
 - измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела),
- развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
 - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований,
- осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
 - организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью,
- подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
 - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий,

анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне,

характеризовать признаки техничного исполнения;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Ученик получит возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

3.Содержание учебного курса с указанием форм организации и видов деятельности

Программа учебного курса «Спортивные игры» содержит перечень рекомендуемых спортивных игр, перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол, футбол. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, освоение учащимися теоретических знаний.

Физическое совершенствование

Баскетбол

Основы техники и тактики. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трех очковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра.

Волейбол

Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях по волейболу. Понятие о технике и тактике игры.

Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность.

Передача на точность. Встречная передача. Подача мяча.
Прием мяча. Техника защиты.

Нападающий бросок. Групповые действия игроков. Учебно-тренировочные игры.

Легкая атлетика

Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях по легкой атлетике. Технике бега. Технике высокого и низкого старта. Бег с преодолением различных препятствий. Техника прыжка в длину с места. Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника метания различных снарядов. Техника метания малого мяча с места в цель. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.

Соревнования.

4. Тематическое планирование

| № п/п | Тема | Количество часов |
|-------|-----------------------------|--------------------|
| 2 | Баскетбол | 14 |
| 3 | Волейбол | 10 |
| 4 | Легкая атлетика | 10 |
| 5 | Общая физическая подготовка | В процессе занятий |
| | итого | 34 |

| № урока п/п | Название темы | Количество часов |
|-------------|---|------------------|
| 1 | Легкая атлетика. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях. | 1 |
| 2 | Техника бега. Техника высокого и низкого старта | 1 |
| 3 | Бег с преодолением различных препятствий | 1 |
| 4 | Техника прыжка в длину с места | 1 |
| 5 | Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» | 1 |
| 6 | Техника метания различных снарядов | 1 |
| 7 | Техника метания малого мяча с места в цель | 1 |
| 8 | Комбинированная эстафета с мячами | 1 |
| 9-10 | Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики | 2 |
| 11 | Баскетбол. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях по баскетболу. Основы техники и тактики. Техника передвижения. | 1 |
| 12 | Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. | 1 |
| 13 | Ведение мяча с изменением высоты отскока и с изменением скорости. | 1 |
| 14-16 | Техника нападения. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. | 3 |
| 17-18 | Броски мяча двумя руками с места. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. | 2 |
| 19-20 | Штрафной бросок. Бросок с трех очковой линии. | 2 |
| 21 | Обманные движения. Групповые действия. | 1 |

| | | |
|--------------|---|-----------|
| 22-24 | Учебная игра | 3 |
| 25 | Волейбол. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях по волейболу. | 1 |
| 26 | Понятие о технике и тактике игры. Перемещения и стойки. | 1 |
| 27 | Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. | 1 |
| 28 | Передача на точность. Встречная передача. | 1 |
| 29 | Подача мяча. Прием мяча. Техника защиты. | 1 |
| 30 | Нападающий бросок. | 1 |
| 31 | Групповые действия игроков. | 1 |
| 32-34 | Учебно-тренировочные игры | 3 |
| Итого | | 34 |

Учебно-методические пособия

1. Авторская программа В.И. Лях «Физическая культура 5-9 класс». Изд. Просвещение, 2015 г.
2. Основы гигиены и санитарии. Колёсов Д.В., Марш Р.Д. – М.: Просвещение, 2020 г.
3. Настольная книга для учителя физической культуры. Погадаев Г.И. – М.:ФиС, 2022 г.
4. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий : учебное пособие / ред. В. В. Орехов.. 2020 г.