

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Департамент образования администрации города Мегиона**  
**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**  
**МАОУ № 5 «Гимназия»**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании методической  
кафедры спортивного и  
художественно-  
эстетического направления

Протокол №1 от «18» 08  
2023г.

**СОГЛАСОВАНО**

методическим советом  
МАОУ №5 «Гимназия»

Протокол №1 от «21» 08  
2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МАОУ №5  
«Гимназия»

В.Н. Подлипоская  
Приказ № 295-О от «22» 08  
2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного курса «Игровые виды спорта»**  
для обучающихся 5 классов

**Мегион 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по учебному курсу «Игровые виды спорта» представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы 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.

Общее количество часов – 34 (1 час в неделю).

Данная программа рассчитана на один учебный год.

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ЗАНЯТИЙ

*Личностные результаты* отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного курса по внеурочной деятельности «Спортивные игры».

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения учебного курса, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

*Метапредметные результаты* характеризуют сформированность универсальных компетенции проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы

действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного курса «Игровые виды спорта». Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий, физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

## СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

### Раздел 1. Знания о физической культуре

Зарождение спортивных игр в России. Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры при занятиях волейболом и баскетболом. Организационно-методические требования во время проведения внеклассных часов. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Цель:** Ознакомление с историей развития спортивных игр в России. Изучить основные способы регулирования физической нагрузки; вредные привычки, режим дня и здоровый образ жизни; правила гигиены; уметь оказывать доврачебную помощь, планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.

### Раздел 2. Физическое совершенствование.

**1.1. Волейбол.** Правила игры. Тактические действия в игре. Стойка и передвижения игрока. Передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); Нижняя и верхняя подачи. Тактические действия в игре.

**1.2. Баскетбол.** Стойки и передвижения игрока. Передача мяча различным способом. Быстрый прорыв 2х1. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Штрафной бросок. Тактические действия в игре.

**Цель:** приобщение обучающихся к здоровому образу жизни посредством углубленного изучения спортивной игры (волейбол и баскетбол).

### Тематическое планирование занятий

№	Тема раздела	Кол-во часов	Планируемые образовательные результаты учащихся
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре (1 час)</b>			
1.1	Знания о физической культуре	1	Ученик научится: ориентироваться в понятиях зарождение спортивных игр на территории Древней Руси, характеризовать роль и значение подвижных и спортивных игр, занятий спортом для укрепления здоровья; изучить правила игры волейбол и баскетбол. Ученик получит возможность научиться Соблюдать ТБ при занятиях игровыми видами спорта; выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах
<b>Раздел 2. Физическое совершенствование (33 часа)</b>			
2.1	Волейбол	17	Ученик научится: иметь общее представления об истории развития игры волейбол; знать технику безопасности при занятиях волейболом; о влияние игровых упражнений на развитие координационных

			<p>способностей, воспитание нравственных и волевых качеств; об основных правилах игры волейбол, организация и проведения соревнований.</p> <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <p>соблюдать правила ТБ при занятиях волейболом, выполнять основные приемы в волейболе: стойки и передвижения игрока, перемещение в стойке. Передача, прием двумя руками сверху и снизу на месте. Выполнить подачу мяча снизу, сверху, нападающий удар;</p> <p>выполнять технические приемы в игре;</p> <p>подвижные игры с элементами волейбола;</p> <p>развивать физические качества и физические способности при занятии волейболом;</p> <p>применять терминологию в волейболе и правила игры, уметь судить игру;</p> <p>правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности</p>
2.2	Баскетбол	16	<p>Ученик научится:</p> <p>иметь общее представления: об истории развития игры баскетбол; о технике безопасности при занятиях баскетболом.</p> <p>знать терминологию в баскетболе, основные приемы в баскетболе; влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, нравственных и волевых качеств; правила игры, организация и соревнований;</p> <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <p>соблюдать правила ТБ при занятиях баскетболом;</p> <p>выполнять технические приемы в игре;</p> <p>выполнять основные приемы в баскетболе: стойки и передвижения игрока, ведение мяча, с изменением скорости. Ловля и передачи мяча разными способами. Броски мяча в</p>

			<p>корзину, штрафные броски, выполнять действие в защите, нападение;</p> <p>научится применять терминологию в баскетболе и правила игры, судить игру;</p> <p>научится правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>формировать умения планировать общую цель и пути её достижения;</p> <p>преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем</p>
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	

**Календарно-тематическое планирование  
«Игровые виды спорта»  
5 класс**

№ урока	Содержание (тема урока)	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту	Примечание
<i><b>I четверть</b></i>					
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре (1 час)</b>					
1	Инструктаж по ТБ на внеурочных занятиях ФК при занятиях игровыми видами спорта. Организационно-методические требования во время проведения внеурочных занятий. Исторические сведения об Олимпийских играх.	1			
<b>Раздел 2. Физическое совершенствование (33 часа)</b>					
<i><b>Волейбол (17 часов)</b></i>					
2-4	<b>Волейбол. Инструктаж по ТБ</b> Инструктаж по ТБ. Терминология игры. Стойка и перемещение волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками. Поддача через волейбольную сетку. Учебная игра с элементами волейбола и пионербола	3			
5-6	<b>Волейбол</b> Поддача через волейбольную сетку. Передача мяча сверху двумя руками через сетку в прыжке. Развитие быстроты и координации. Учебная игра с элементами волейбола и пионербола	2			
7-8	<b>Волейбол</b> Терминология игры. Стойка волейболиста и перемещение. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая поддача. Развитие быстроты и координации. Учебная игра с элементами волейбола и пионербола	2			

9-11	<b>Волейбол</b> Разучивание правил игры. Приём снизу 2-мя руками, нижняя прямая подача в стену. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Учебная игра с элементами волейбола и пионербола	3			
12-13	<b>Волейбол</b> Стойка (исходное положение) игрока. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей. Учебная игра	2			
14-15	<b>Волейбол</b> Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Тактика свободного падения. Тактические действия в игре. Учебная игра	2			
16-17	<b>Волейбол</b> Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Совершенствование элементарных умений в работе с волейбольным мячом. Соревновательное занятие	1			
<b>Баскетбол (16 часов)</b>					
18-20	<b>Баскетбол</b> Инструктаж по ТБ при занятиях баскетболом. Развитие координационных способностей. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча различным способом	3			
21-23	<b>Баскетбол</b> Стойка баскетболиста, ведение и броски мяча. Развитие координационных способностей. Учебная игра	3			
24-29	<b>Баскетбол</b> Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Закрепление держания, ловли, передачи, бросков и ведения мяча. Учебная игра	5			

30-32	<b>Баскетбол</b> Штрафной бросок. Тактические действия в игре. Развитие координационных способностей. Учебная игра	3			
33-35	<b>Баскетбол</b> Игровые задания. Совершенствование тактических действий в игре. Соревновательное занятие	3			

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТЕ

1. Интернет-ресурсы.
2. Портных Ю.И. «Спортивные игры». М., 2019 г.
3. Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 классы»
4. Л.Б. Кофман, Г.И. Погадаев «Настольная книга учителя физической культуры», издательство «Физкультура и спорт», 2019 г.
5. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова, «Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре» издательство «Просвещение», 2019 г.;
6. Примерная программа по волейболу для детско-юношеских школ. – М. 2019 г.;
7. С.М. Зверев, «Типовые программы для внешкольных учреждений общеобразовательных школ», М., «Просвещение», 2018 г.
8. Журналы «Физическая культура в школе», «Народное образование»