

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа пос. Чапаевский
муниципального района Красноармейский Самарской области.

«ПРОВЕРЕНО»

Зам. директора по УВР

_____ Л.А. Мастерова

29.08.2022г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ СОШ пос. Чапаевский

_____ С.Н. Петровская

Приказ № 132-од от 30.08.2022 г..

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса «Мир спортивных игр»

Классы 5 -9

Количество часов по учебному плану: 68 ч. в год, 2 ч. в неделю

Рассмотрено на заседании МО естественно-математического цикла

Протокол № 5 от 15.06_2022__г

Председатель МО Рузов А.В.

п. Чапаевский

2022 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Курс призван оказывать содействие гармоничному физическому развитию каждого ребёнка, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья; ориентирован на привитие потребности к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

Цель: совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата.

Программа внеурочной деятельности «Мир спортивных игр» предусматривает проведение занятий в форме теоретических и практических часов, в том числе и в форме соревнований из расчёта 34 часа в год, теоретический минимум изучается в процессе занятий в необходимом объёме. На проведение соревнований и физкультурных праздников предусмотрено 4 часа, на практические занятия отведён 30 час. На занятиях сообщаются основные сведения по истории развития различных видов спорта, даются основы техники, тактики, правил игры.

На практических занятиях обучающиеся 5 класса овладевают техникой и тактикой игры, методикой судейства игр, методикой обучения другим правилам игры. В ходе занятий углубляются и систематизируются полученные знания, навыки в подборе упражнений, организации групп для товарищеского взаимодействия в ходе игры, совершенствуются физические качества.

Также на занятиях внеурочной деятельности проводится контроль и проверка усвоения знаний, а также контроль физического состояния учащихся.

Программа предусматривает изучение курса спортивных и подвижных игр по следующим разделам:

1. Основы техники и тактики в спортивных играх.
2. Методика обучения технике игры.
3. Организация и методика проведения занятий по спортивным играм.
4. Судейство в спортивных играх.

Ожидаемый результат реализация программы:

Воспитательные результаты внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности школьников.

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения; о принятых в обществе нормах отношения к природе, окружающим людям; об ответственности за поступки, слова и мысли, за своё физическое и душевное

здоровье; о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения.

Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе: животным, растениям, деревьям, воде и т.д.

Результат третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших, опыта самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования, опыта самоорганизации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.

Содержание программы внеурочной деятельности

Баскетбол. История возникновения игры. Правила игры. Организация и проведение соревнований. Инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом. ОФП. СФП. Перемещения, остановки, повороты. Бег с изменением скорости, направления. Ловля и передача мяча двумя руками от плеча в парах, в тройках, на месте и в движении. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с близкого расстояния после остановки и после ведения. То же со средней дистанции. Ведение мяча с изменением направления после ловли в движении и ведение мяча с ускорением. Сочетание изученных приёмов и применение их в игре 1х2, 2х2, 2х3, 3х3. Индивидуальные действия в нападении и защите, выбивание и вырывание мяча, держание игрока без мяча и с мячом. Сочетание изученных приёмов и применение их в игре.

Пионербол. История возникновения игры. Правила игры. Организация и проведения соревнований. Инструктаж по ТБ на занятиях пионерболом. ОФП. СФП. Обучение техники нападения. Подводящие и подготовительные упражнения. Техника защиты. Игровые упражнения с включением основных приёмов игры в нападении и защите. Учебная игра.

Волейбол. История возникновения игры. Правила игры в волейбол. Организация и проведение соревнований. Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. ОФП. СФП. Обучение техники нападения: а) Стойки, перемещения; б) Передача мяча сверху двумя руками стоя лицом, спиной в направлении передачи; в) Подача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая; г) Нападающий удар. Подводящие и подготовительные упражнения. Техника защиты: а) Стойки, перемещения; б) Приём мяча снизу; в) Блокирование. Игровые упражнения с включением основных приёмов игры в нападении и защите. Учебная игра.

Бадминтон. История возникновения игры. Правила игры в бадминтон. Организация и проведение соревнований. Инструктаж по ТБ на занятиях

бадминтоном. ОФП. СФП. Обучение техники нападения: а) атакующие удары справа, слева, сверху, снизу; б) удары внутренней и внешней стороной ракетки. Техника защиты. Подводящие и подготовительные упражнения. Учебная игра.

Методическое обеспечение

Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельную и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий.

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Занятия проводятся в школьном спортивном зале, на школьном стадионе, на игровых площадках. Для реализации программы используются спортивные сооружения и спортивный инвентарь.

Учебно-тематический план курса «Мир спортивных игр»

| № п/п | Тема раздела | Количество часов |
|------------------|---|---------------------|
| Баскетбол | | 10 |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Ведение мяча, ловли и передача мяча, броски в корзину. | 1 |
| 2 | Ведение мяча, ловля и передачи мяча, финты, эстафеты с ведением мяча. Учебная игра. | 2 |
| 3 | Передвижение, прыжки, остановки, повороты с мячом, финты, заслоны. Игра «10 передач». | 1 |
| 4 | Упражнения с мячом по заданию, финты, заслоны, техника игры в защите. Учебная игра. | 1 |
| 5 | Передачи мяча двумя руками от груди, техника игры в защите, учебная игра в стритбол. | 2 |
| 6 | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди со средней дистанции. Игра по упрощенным правилам. | 2 |
| 7 | Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 |
| Пионербол | | 6 |
| 8 | Передача и ловля мяча двумя руками. Учебная игра. | 1 |
| 9 | Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол сместа, то же - в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега. | 1 |
| 10 | Прямой нападающий “удар” через сетку с 2-3 шагов разбега двумя руками из-за головы (бросок). Учебная игра. | 1 |
| 11 | Подача броском одной рукой (сверху или снизу). Учебная игра. | 1 |
| 12 | Учебная игра в пионербол. | 2 |
| Волейбол | | 11 |
| 13 | Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу - сверху в парах. | 1 |
| 14 | Передача мяча двумя руками сверху после перемещения. Подвижная игра «Спираль». | 1 |
| 15 | Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола (верхней и нижней передачами мяча). | 1 |
| 16 | Верхняя и нижняя передачи мяча на точность после перемещения. Учебная игра в пионербол. | 2 |
| 17 | Отбивание мяча кулаком через сетку, тактика верхней и нижней передачи мяча. Подвижная игра «Охотники и утки». | 1 |

| № п/п | Тема раздела | Количество часов |
|-------|---|------------------|
| 18 | Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6,3,4 и 6,3,2. Учебная игра по упрощенным правилам. | 2 |
| 19 | Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча. Учебная игра с заданием. | 1 |
| 20 | Передача мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениями, прием мяча снизу, техника прямой нижней подачи. Пионербол с элементами волейбола. | 1 |
| 21 | Групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней подачи, групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами волейбола. | 1 |
| | Бадминтон | 7 |
| 22 | Различные виды жонглирования с воланом, выполнение ударов открытой и закрытой стороной ракетки. | 2 |
| 23 | Удары снизу, сверху, слева, справа, подачи в зону. Учебная игра. | 2 |
| 24 | Удары справа, слева по высокой траектории, удар «смеш», подача в зону. Учебная игра. | 1 |
| 25 | Соревнования и эстафеты с применением элементов бадминтона. | 1 |
| 26 | Итого | 34 |

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (или по адресу: <http://school-collection.edu.ru>)

Издательство «Просвещение» www.prosv.ru (раздел «Школа России» www.schoolrussia.ru)

Федерация Интернет-образования, сетевое Объединение методистов www.som.fio.ru

Российский Общеобразовательный Портал www.school.edu.ru

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов www.school-collection.edu.ru

Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/>

\ Российская онлайн-платформа учи. ру <https://uchi.ru>