



Российская Федерация
Иркутская область
Муниципальное образование «Братский район»
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Илирская средняя общеобразовательная школа № 1»
665746, Иркутская область, Братский район, с. Илир, ул. Кирова, 16, e-mail:
ilirshool1@mail.ru

РАССМОТРЕНО

Заседание ШМО учителей
МКОУ «Илирская СОШ №1»
Протокол № 1
от «28» августа 2024 г.
Руководитель МО
Ф.И.О. Беломыслова Е.Ю.

СОГЛАСОВАНО

от «28» августа 2024г.
Зам. директора по УВР
Ф.И.О. Поповичева И.В.

УТВЕРЖДАЮ

от «30» августа 2024г.
Директор МКОУ «Илирская
СОШ №1»
Ф.И.О. Земскова Т.И.



Рабочая программа
Учебного предмета «Спортивные игры»
для обучающихся 5 класса
на 2024-2025 учебный год

Разработал:
Ефремов Николай Николаевич,
учитель физической культуры,
первой квалификационной категории

2024 г.

Пояснительная записка

Данная программа составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов- от авторов В.И. Лях, А.А Зданевич.

В количестве 34 часов (1 час в неделю)

Программа обеспечена учебно-методическим комплектом:

- Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов (Работаем по новым стандартам) - М.: Просвещение, 2011.

Нестеровский Д.И. "Методика обучения баскетболу". Учебное пособие. – М Академия. 2007.

Актуальность программы

Внеурочная деятельность обучающихся, согласно Базисному учебному плану общеобразовательных организаций Российской Федерации, является неотъемлемой частью образовательного процесса.

Волейбол - один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных организаций. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе - это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в школе, на муниципальном уровне, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в волейбол и баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия спортивными играми улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Спортивные игры требуют от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

В программе представлены доступные упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей обучающихся.

Цели данной программы – формирование и освоение основ содержания физической деятельности спортивной направленности на углубленное изучение спортивных игр волейбол и баскетбол.

Основные задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;

- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом и волейболом;
- обучение технике и тактике игры в баскетбол и волейбол;
- развитие физических способностей (кондиционных и координационных);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы); в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметные результаты (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД):

- познавательные: добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии; перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

- регулятивные: определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно; проговаривать последовательность действий; уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

- коммуникативные: умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль; слушать и понимать речь других; совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им; учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Данная программа рассчитана на 1 год, где могут заниматься обучающиеся 5-х классов (мальчики и девочки 11 лет). Занятия проходят 1 раз в неделю. Всего 34 часа.

Содержание программы

Теория. История возникновения и развития таких спортивных игр как волейбол и баскетбол Правила игр в волейбол, баскетбол. Обязательным содержанием является включение инструктажей по технике безопасности (ТБ).

Техническая подготовка.

Перемещения игрока Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом и спиной вперёд. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Передачи мяча. Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками через сетку. Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача снизу двумя руками над собой. Передача снизу двумя руками в парах.

Подачи мяча. Нижняя прямая. Верхняя прямая.

Приём мяча. Приём снизу двумя руками. Приём сверху двумя руками. Приём мяча, отражённого сеткой.

Тактическая подготовка. Индивидуальные, групповые действия. Двусторонняя учебная игра.

Подвижные игры и эстафеты. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности.

Общезначительная подготовка. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса, мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, с мячами. Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднятие ног с мячом. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Содержание учебного предмета

5 класс (34 ч)

Спортивные игры (б/б-17 часов, в/б- 17 часов)

Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Количество часов
Волейбол (17 часов)		
1	Инструктажи по ТБ. История возникновения и развития волейбола. Правила игры в волейбол	1
2	Способы перемещения	1

3	Передача мяча сверху двумя руками	4
4	Нижняя передача мяча	1
5	Приём мяча снизу, сверху двумя руками	2
6	Нижняя прямая подача	1
7	Верхняя прямая подача	1
8	Подвижные игры и эстафеты	2
9	Игровые занятия в мини-волейбол, волейбол	4
10	Физическая подготовка в процессе занятия	В течение занятий
Баскетбол (17 часов)		
1	Инструктажи по ТБ. История возникновения и развития баскетбола. Правила игры в баскетбол	1
2	Разминка перед игрой. Значение разминки. Стойка игрока. Передвижения, остановка шагом, прыжком. Подвижные игры. Контроль физической подготовленности.	1
3	Передачи мяча на месте и в движении	2
4	Бросок в кольцо на месте и в движении	2
5	Индивидуальная техника защиты	2
6	Тактика свободного нападения	1
7	Групповые тактические действия	2
8	Учебная игры	6
9	Физическая подготовка в процессе занятия	В течении занятий
	Итого:	34