Муниципальное общеобразовательное учреждение
Марковская основная общеобразовательная школа

Утверждена приказом
№ 92/5/01.10 от 02.09.2022г
Директор школы
_____ Е.В.Сергеева

Рабочая программа
по внеурочной деятельности
в 5 классе
«Игровые виды спорта»

(направление: спортивно-оздоровительное)

учитель:

Аверьянова К.Р

2022 – 2023 уч.год

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с

-Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273 «Об образовании в Российской Федерации» ст.2, п.9;

-Федеральным законом Российской Федерации об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования 03-296 от 12 мая 2011года;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 об утверждении СанПиН 2.4.2 2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа рассчитана на учащихся 5 классов. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие во внутришкольных соревнованиях.

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

Учебное время по видам подготовки распределено таким образом, чтобы текущие темы совпадали с годовым планированием уроков физкультуры, что дополнительно стимулирует учащихся к занятиям и повышению уровня подготовки по тому или иному виду спорта.

Программа включает в себя межпредметные связи с такими учебными дисциплинами, как физиология, биомеханика, спортивная психология, теория и методика спортивных игр.

Теоретический и практический материалы программы предусматривают региональную составляющую, что позволяет обучающимся более глубоко изучать особенности различных игровых видов спорта.

На практических занятиях обучающиеся 5 классов овладевают техникой и тактикой игры, методикой судейства игр, методикой обучения других правил 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 пятиклассников.

Программа предусматривает изучение курса спортивных 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.

Цели и задачи дисциплины

Цель программы – обучить учащихся спортивным играм: пионербол, баскетбол, настольный теннис, футбол, русская лапта.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний, овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы, привитие учащимся организаторских навыков.

2. Общая характеристика учебного курса

Спортивные игры сформировались на основе игровой деятельности, присущей человеку. Игра занимает большое место в жизни человека. В детском возрасте игра - основной вид деятельности, средство подготовки к жизни, к труду, эффективное средство физического воспитания. Игра — прерогатива детства. Дети играют, как дышат. Именно детские игры окупаются золотом самой высокой пробы, воспитывая щедрые, честные, высоконравственные личности. Универсальная интрига любой игры — победа над собой: физическая, духовная, интеллектуальная, творческая, любая.

Круг игр, используемых в целях физического воспитания, в настоящее время весьма велик и разнообразен. Их можно разделить на две большие группы: подвижные и спортивные. К подвижным относятся простые игры с элементарными правилами и несложными взаимодействиями. Игры, связанные со спортом, базирующиеся на соревновании, выделились в отдельную группу - спортивные игры, или игровые виды спорта.

Особенности спортивных игр определяются спецификой соревновательной деятельности, которая и отличает их от других видов спорта. Спортивные игры отличаются от подвижных едиными правилами, определяющими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование, инвентарь, что позволяет проводить соревнования различного масштаба.

Соревновательное противоборство в игре происходит по установленным правилам с использованием присущих только конкретной игре соревновательных действий - приемов игры (техники). При этом обязательным является

наличие соперника. В командно-игровых видах цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч, шайбу и пр.) в определенное место площадки соперников и не допустить такового в отношении себя. Это определяет единицу состязания - блок действий типа «защита-нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т. п.

В командных играх выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены. Как бы хорошо ни играл отдельный спортсмен, если команда проиграла, то проиграл и он. И наоборот, как бы плохо спортсмен ни играл, если команда выиграла, то выиграл и он. Таким образом, спортивная команда является такой же целостной спортивной единицей, как и спортсмен в индивидуальных видах спорта.

Командные и лично-командные спортивные игры имеют различия по характеру взаимоотношений участников игры: партнерами - между игроками одной команды; между соперниками - игроками противоборствующих команд. Взаимоотношения игроков одной команды определяются спецификой спортивной игры, структурой соревновательной игровой деятельности с учетом действий своей команды и игроков соперника

Ролевые структуры основаны на отношениях «играть роль», «занимать должность», «выполнять обязанности» и отношениях между такими ролями. Каждому члену команды определена его «игровая функция» («игровое амплуа»). Каждая роль определяется совокупностью функциональных обязанностей, задаваемых сюжетом состязания (игры). При этом роль может модифицироваться в зависимости от особенностей спортсмена и характера соревнований. Ролевые структуры не могут быть жестко заданы в силу того, что они всегда являются функциями действий всех партнеров по команде и всех соперников (в их единстве), а эти функции зависят от динамики конкретных обстоятельств, складывающихся в каждом состязании.

Функциональные структуры играющих команд образованы функциональными отношениями между ролевыми обязанностями спортсменов. Эти отношения формируют определенные роли в группы для совместного решения тактических задач. Каждая подобная группа связана определенными отношениями собственной команды, объединяющими их для выполнения тактических действий, а также с соперниками в целях реализации задач игры в целом. На этой основе формируются коллективные действия - групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Информационные структуры играющих команд образованы отношениями информационной связности как внутри каждой команды, так и между соперниками в процессе состязания (игры). Характер, качество, достоверность, своевременность потоков информации позволяют принимать решения, исполнять с тем или иным качеством рефлексивные процедуры, вообще, действовать с разной степенью адекватности динамике ситуации состязания (игры).

Важно учитывать, что информационные связи соперников определены стремлением каждой стороны все узнать о сопернике и не позволить это же выполнить ему.

Основным критерием эффективности соревновательной деятельности в спортивных играх служит победа над соперником. Количество побед определяет место в турнирной таблице всех участников. В многолетней спортивной практике сложилось так, что спортивный результат - занятое место в соревнованиях - стал критерием оценки уровня спортивного мастерства команды и ее членов.

Общая характеристика игровых действий является важной основой при определении влияния спортивных игр на организм занимающихся. Спортивные игры имеют большое оздоровительно-гигиеническое значение. Правильно организованные занятия содействуют формированию гармоническому развитию занимающихся. Разнообразные движения и действия, выполняемые участниками спортивных игр в большинстве случаев на свежем воздухе, т. е. в благоприятных гигиенических условиях, имеют большое оздоровительное значение. Они способствуют укреплению двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма и являются средством активного отдыха.

Велико образовательно-воспитательное значение спортивных игр. На практических и теоретических занятиях по спортивным играм занимающиеся приобретают специальные знания, умения и навыки, необходимые для овладения техникой и тактикой игры и методикой тренировки. Систематическая тренировка является действенным средством воспитания настойчивости, целеустремленности, трудолюбия. Тренировка и участие в соревнованиях способствуют развитию дружбы и товарищества, чувства долга и ответственности перед коллективом. Спортивные игры можно с уверенностью назвать универсальным средством физического воспитания всех категорий населения - от детей дошкольного возраста до пенсионеров. С их помощью достигается цель - формирование основ физической и духовной культуры личности, повышение ресурсов здоровья как системы ценностей, активно и долгосрочно реализуемых в здоровом стиле жизни. Велика роль спортивных игр в решении задач физического воспитания в широком возрастном диапазоне, таких, как формирование осознанной потребности в освоении ценностей здоровья, физической культуры и спорта; физическое совершенствование и укрепление здоровья как условия обеспечения и достижения высокого уровня профессионализма в социально значимых видах деятельности; природосообразное и индивидуально приемлемое развитие физического потенциала, обеспечивающего достижение необходимого и достаточного уровня физических качеств, системы двигательных умений и навыков; физкультурное общее образование, направленное на освоение интеллектуальных, технологических, нравственных и эстетических ценностей физической культуры; актуализация знаний на уровне навыков проведения самостоятельных занятий и умений приобщать к ним других.

Велико и агитационное значение спортивных игр. Ежегодно миллионы зрителей посещают соревнования по спортивным играм. Соревнования по спортивным играм носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий.

Спортивная борьба увлекательна и интересна не только для участников, но и для зрителей. Игровая деятельность участников состязания вызывает у зрителей стремление стать такими же ловкими, смелыми и выносливыми. Поэтому привлечение молодежи к занятиям физкультурой часто происходит именно через спортивные игры.

1. Описание места учебного курса в учебном плане

Программа рассчитана на 34 ч. в год - по 1 часу в неделю.

Содержание программы отвечает требованию к организации внеурочной деятельности.

4. Требования к результатам обучения

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия игровыми видами спорта для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях игровыми видами спорта стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышц рук, плеч, ног. Игровые виды спорта развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в игровых видах спорта способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Игровые виды спорта позволяют выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнений с мячом, активное использование спортивных игр в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий игровыми видами спорта.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий игровыми видами спорта.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий.

5. Содержание курса

Учебно-тематический план

№	Название раздела	Общее количество часов
1	Русская лапта	8
2	Футбол	8
3	Баскетбол	5
4	Настольный теннис	6
5	Волейбол	7

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180º, с места , со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке.

РУССКАЯ ЛАПТА (8 часов)

История возникновения лапты. Развитие русской лапты, мини-лапты России.

Правила игры в русскую лапту. Жесты судей.

Стартовая стойка, положение ног, туловища, рук игроков, располагающихся в поле. Стойка игрока подающего мяч. Перемещение боком, спиной, лицом: шаги, скачок, прыжок, бег, остановка. Сочетание способов перемещения.

Ловля мяча. Ловля мяча двумя руками: мяч, летящий на уровне груди, мяч, летящий выше головы; мяч, прыгающий на площадке; мячи, летящие слева и справа на разных уровнях, на расстоянии вытянутых рук. Ловля мяча из положения лёжа, стоя, боком, сидя на площадке. Ловля мяча летящего свечой. Ловля мяча одной рукой: правой и левой руками с близкого расстояния, с дальнего расстояния. Ловля одной рукой мяча, летящего выше головы; мяча, летящего в 2-х м от игрока влево и вправо. Ловля мяча из положения, стоя спиной к бросающему мяч, стоя боком, сидя, лёжа на площадке.

Выполнение передачи мяча. Передача мяча с близкого расстояния, со среднего расстояния, с дальнего расстояния на точность. Выполнение передачи мяча на точность, стоя спиной к партнёру. Выполнение передачи мяча с места, в движении, с поворотом, с кувырком. Передачи мяча сидя, лёжа на полу. Выполнение передачи мяча на звуковой сигнал. Передача мяча из-за спины, сбоку, снизу и обратной рукой.

Осаливание (бросок мяча в соперника). Бросок мяча на точность по крупным и небольшим мишеням, стоя лицом и спиной к мишеням. Броски мяча по движущимся мишеням. Броски мяча в движении, в прыжке, с поворотом по неподвижным мишеням. Броски с разных дистанций. Бросок мяча в игрока, совершающего финт или увёртывание. Броски мяча правой и левой руками по движущимся целям.

Переосаливание. Поднять мяч после броска соперника и сделать обратный бросок (осаливание).

Подача мяча. Подача мяча на различные высоты (от 50см до 3 м). Подача мяча за счёт ног за счёт маха руки (подкидывая мяч на различную высоту, стараться, чтобы мяч попадал в круг подачи). Подача мяча на точность приземления.

Стартовая стойка, положение ног, туловища, рук игроков, бьющих ударом «сверху», «сбоку», «свечей». Стартовая стойка игрока, готовящегося к перебежке (высокий старт).

Удар сверху. Выбор биты. Способы держания биты (хват). Способы удара битой: кистевой, локтевой, плечевой. Удары в заднюю зону. Ложные замахи для удара в противоположную сторону. Удары, посылающие мяч по высокой

траектории. Подбивание мяча плоской битой. Удар сбоку. Выбор биты. Способы держания биты (хват). Количество попаданий битой по мячу, привязанному к перекладине футбольных ворот на верёвке или резине. Удары на дальность. Удар битой на расстояние 10м (удар «подставкой»). Удар после, которого мяч летит по низкой траектории. Удар по мячу, после которого мяч летит по высокой траектории. Удар по мячу, подброшенному на 50см, 1 м, 1.5 м. Удары битой на заданное расстояние. Удары битой в заданные зоны. Удар «свечей». Выбор биты. Способы держания биты. Удары по низко подброшенному мячу. Удары по высоко подброшенному мячу. Удары в заданные зоны. Удары на точность приземления. Удары, посылающие мяч вблизи контрольной линии.

Перебежки. Перемещение лицом, боком, спиной вперёд: шаги, прыжки, бег, остановка. Сочетание способов перемещения. Старты на 30 м, 60 м, с максимальной скоростью. Бег 100 м с разделительным стартом (пробежать 50 м со средней скоростью, развернуться и оставшиеся 50 м бежать с максимальной скоростью в обратном направлении).

Челночный бег 10х10. Пробежки коротких отрезков с максимальной скоростью из разнообразных исходных положений (лёжа, сидя, стоя спиной), обегая на пути различные препятствия. Зигзагообразный бег и по дуге.

Акробатические упражнения. Различные виды кувырков. Упражнения по самостраховке при падении.

Прыжки. Прыжки толчком одной ногой, двумя ногами. Разнообразные прыжки: в длину, в высоту.

Самоосаливание. Бег по коридору, ограниченному двумя линиями, расстояние между ними 1 м. Бег100 м (50 м по коридору вперёд с максимальной скоростью, развернуться, 50 м обратно, при этом бегущий не должен наступить на линии ограничивающие коридор).

Индивидуальные действия. Выбор места для ловли мяча при ударе («сверху», «сбоку», «свеча»). Действия защитника:

1. при пропуске мяча, летящего в его сторону
2. при страховке своих партнёров при ударе сверху
3. при выборе места для осаливания перебежчика
4. при выборе места для получения мяча от партнёра
5. при обратном переосаливании
6. при расположении нападающего за линией кона
7. при перебежке нападающих

Групповые действия. Действия группы защитников передней линии при ударах сверху.

Действия игроков задней линии при ударах сбоку.

Взаимодействие подающего, центрального правого, (левого) дальнего защитников при выполнении перебежки с линии дома.

Взаимодействие дальнего (левого, правого), центрального, подающего при выполнении перебежки с линии кона.

Действия группы защитников при пропуске мяча за боковую линию. Взаимодействие игроков передней и задней линии при ударах «свеча». Взаимодействие игроков при осаливании перебежчика.
Командные действия. Система игры в защите. Действия команды: 1. При ударе «сверху»; 2. При ударе сбоку и свечей; 3. Проигрывающий матч; 4. в случаях, когда у нападающих остался один игрок, имеющий право на удар
5.при одиночных перебежках соперника
6.при групповых перебежках соперника
7.при ударе, когда мяч улетает за боковую линию
8.самоосаливание соперника
Индивидуальные действия.
Выбор удара («сверху», «сбоку», «свеча») при той или иной ситуации. Направление удара (влево, вправо и по центру). Действия перебежчика при осаливании его партнёра. Действия перебежчика, которого осаливает противник, в случае, когда партнёры приносят своей команде очки. Действия нападающего при выносе мяча защитником за линию дома. Выбор места для перебежки. Действия подающего при ошибках защитников.
Групповые действия. Групповые перебежки за линию кона, за линию дома. Виды групповых перебежек (однонаправленные, разнонаправленные, веером). Групповая перебежка команды, имеющей в ходе встречи меньшее количество очков.
Командные действия при игре в нападении,
1.преимущественное использование игроками ударов способом «сверху».
2.преимущественное использование игроками ударов способом «свечой».
3.преимущественное использование игроками дальних боковых ударов. Расстановка игроков в порядке очерёдности и пробития ударов. Действия команды, проигрывающей в конце встречи от 1-12 очков. Действия команды, выигрывающей в ходе встречи с небольшим преимуществом, с большим преимуществом. Действия команды в случае, когда есть только один игрок, имеющий право на удар.
Учебно-тренировочная игра. Выполнение установок тренера.
Двухсторонняя игра: игра в русскую лапту, выполнение определенных установок тренера.

ФУТБОЛ (8 часов)

Развитие футбола в России; гигиенические знания и навыки. Комплекс физических упражнений.
Правила игры в футбол; место; оборудование. ОФП: Упражнения на развитие скорости.
Классификация и терминология технических приёмов футбола. Упражнения на развитие гибкости, силы.
Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. ОФП: Упражнение на развитие силы.

Удар по мячу головой, ногой.
Остановка, ведение мяча, отбор мяча.
Обманные движения, вбрасывание мяча. ОФП: упражнение на развитие силы.
Удары по мячу внутренней, внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы.
Удары по мячу серединой лба, остановка мяча подошвой.
Техника игры вратаря. ОФП: упражнение на развитие гибкости, скорости реакции.
Передача мяча партнёру серединой лба.
Индивидуальные действия с мячом и без мяча. ОФП: упражнение на развитие силы.
Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков при передаче мяча друг другу. Учебная игра.
Тактическая игра в нападении и защите.
Участие в школьных соревнованиях по футболу.
Разбор проведенных учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.
Испытание по контрольным нормативам.
Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС (5 часов)

История развитие настольного тенниса в России.
Правила игры в настольный теннис. Жесты судей.
Стойка игрока.
Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Способы держания ракетки.
Оборудование и инвентарь. Исходное положение при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.
Гигиена и врачебный контроль. Перемещения близко у стола и в средней зоне. Правильная хватка ракетки и способы игры.
Правила игры в настольный теннис. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Правильная хватка ракетки и способы игры.
Удары по мячу.
Подачи.
Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.

Удар « накат» справа и слева на столе.
Выбор позиции.
Игра в «крутиловку» вправо и влево.
Свободная игра на столе.
Игра на счет из одной, трех партий.
Игра на счет из одной, трех па Тактика игры с разными противниками.
Основные тактические варианты игры.
Тактика игры с разными противниками.

БАСКЕТБОЛ(6 часов)

История развитие баскетбола в России.
Правила игры в баскетбол. Жесты судей.
Ведение мяча, ловли и передача мяча, броски в корзину.
Ведение мяча, ловля и передачи мяча, финты, эстафеты с ведением мяча. Учебная игра.
Передвижение, прыжки, остановки, повороты с мячом, финты, заслоны. Игра «10 передач».
Упражнения с мячом по заданию, финты, заслоны, техника игры в защите. Учебная игра.
Передачи мяча двумя руками от груди, техника игры в защите, учебная игра в стритбол.
Броски мяча в кольцо двумя руками от груди со средней дистанции.
Игра по упрощенным правилам.
Эстафеты с элементами баскетбола.
Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

ВОЛЕЙБОЛ (7 часов)

Развитие волейбола России.
Правила игры в волейбол. Жесты судей.
Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу - сверху в парах.
Передача мяча двумя руками сверху после перемещения. Подвижная игра «Спираль».
Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола (верхней и нижней передачами мяча).
Верхняя и нижняя передачи мяча на точность после перемещения. Учебная игра в пионербол.
Отбивание мяча кулаком через сетку, тактика верхней и нижней передачи мяча. Подвижная игра «Охотники и утки».
Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6,3,4 и 6,3,2. Учебная игра по упрощенным правилам.

Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча. Учебная игра с заданием.
Передача мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениями, прием мяча снизу, техника прямой нижней подачи.
Пионербол с элементами волейбола.
Групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней подачи, групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами волейбола.
Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

6. Календарно-тематическое планирование

Дата проведения		**№**	**Тема**	**Количество часов**	**Планируемые результаты обучения (Л. – личностные, М. –метапредметные П. – предметные)**	**Оборудование**
план.	факт.					
1. Русская лапта – 8 часов						
		1	Техника безопасности при занятиях русской лаптой. Развитие русской лапты в России.	1	П. – уметь быть дисциплинированным на занятиях русской лаптой. М. – Познавательные: выполнение построений, организационных команд, разминки в движении, знакомство с русской лаптой; Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей Коммуникативные: соблюдать правила безопасности. Л. – проявлять дисциплинированность, трудолюбие,	Бита для русской лапты. Мячи теннисные.

					упорство в достижении целей .	
		2	Правила игры в русскую лапту	1	П. – знать правила игры в русскую лапту. М. - Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки в движении, знакомство с правилами игры. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя Коммуникативные: соблюдать правила безопасности. Л. – проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения игры.	Бита для русской лапты. Мячи теннисные. Размеченная площадка.
		3	Стартовая стойка. Способы перемещения. Ловля мяча. Выполнение передачи.	1	П. – уметь ловить мяч и выполнять передачи. М. - Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки в движении, способы перемещения. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя Коммуникативные: контролировать действия партнера. Л. – проявлять учебные мотивы..	Бита для русской лапты. Мячи теннисные. Размеченная площадка.
		4	Осаливание, переосаливание, самоосаливание, перебежки.	1	П. – уметь выполнять осаливание, переосаливание, самоосаливание, перебежки. М. - Познавательные: выполнение построений, организационных команд, разминки в движении, способы перемещения, осаливания, переосаливания, самоосаливания. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей Коммуникативные: контролировать действия партнера. Л. – уметь организовывать содержательные	Бита для русской лапты. Мячи теннисные. Размеченная площадка.

					моменты школьной действительности и адекватного представления о качествах хорошего ученика.	
		5	Подача мяча. Удары сверху и сбоку.	1	П. – уметь выполнять подачу мяча и выполнять удары сверху и сбоку. М. - Познавательные: выполнение построений, организационных команд, разминки в движении, подача мяча, удары сверху и сбоку. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей Коммуникативные: контролировать действия партнера. Л. – учебно-познавательный интерес к способам решения поставленных задач.	Бита для русской лапты. Мячи теннисные. Размеченная площадка.
		6	Подача мяча. Удар «свечей».	1	П. – уметь выполнять подачи мяча и выполнять удар свечей. М. - Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, подач мяча, ударов. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя Коммуникативные: контролировать действия партнера. Л. – активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.	Бита для русской лапты. Мячи теннисные. Размеченная площадка.
		7	Действие игроков в нападении и защите	1	П. – уметь работать в группе, исправлять ошибки одноклассников. М. - Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, учебной игры. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с	Бита для русской лапты. Мячи теннисные. Размеченная площадка.

					поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя Коммуникативные: контролировать действия партнера. Л. – активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.	
		8	Учебная игра.	1	П. – уметь работать в группе, исправлять ошибки одноклассников. М. - Р.: использовать игровые действия русской лапты для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Л. – стремление преодолевать себя.	Бита для русской лапты. Мячи теннисные. Размеченная площадка.
2. Футбол – 8 часов						
		9	Техника безопасности при игре в футбол. Развитие футбола в России.	1	П. – уметь быть дисциплинированным на занятиях футболом. М. – Познавательные: выполнение построений, организационных команд, разминки в движении, знакомство с правилами футбола; Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей Коммуникативные: соблюдать правила безопасности. Л. – проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей .	Футбольное поле. Футбольные мячи.
		10	Правила игры в футбол. Классификация и терминология технических приемов футбола.	1	П. – знать правила игры в футбол. М. - Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки в движении, знакомство с правилами игры. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной	Футбольное поле. Футбольные мячи.

					задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя Коммуникативные: соблюдать правила безопасности. Л. – проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения игры.	
		11	Способы удара по мячу	1	П. – уметь выполнять удары по мячу различными способами. М. - Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки в движении, способы перемещения. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя Коммуникативные: контролировать действия партнера. Л. – проявлять учебные мотивы..	Футбольное поле. Футбольные мячи.
		12	Остановка, ведение, отбор мяча. Обманные движения.	1	П. – уметь выполнять ведение и отбор мяча, обманные движения. М. - Познавательные: выполнение построений, организационных команд, разминки в движении, остановку, ведение и отбор мяча. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей Коммуникативные: контролировать действия партнера. Л. – уметь организовывать содержательные моменты школьной действительности и адекватного представления о качествах хорошего ученика.	Футбольное поле. Футбольные мячи.
		13	Техника игры вратаря	1	П. – уметь технические приемы вратаря. М. - Познавательные: выполнение построений, организационных команд, разминки в движении, знать технику игры вратаря. Регулятивные: принимать и сохранять учебную	Футбольное поле. Футбольные мячи.

					задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей Коммуникативные: контролировать действия партнера. Л. – учебно-познавательный интерес к способам решения поставленных задач.	
		14	Передача мяча партнеру	1	П. – уметь выполнять передачу мяча партнеру. М. - Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, передач, ударов. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя Коммуникативные: контролировать действия партнера. Л. – активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.	Футбольное поле. Футбольные мячи.
		15	Действия игроков в нападении и защите	1	П. – уметь работать в группе, исправлять ошибки одноклассников. М. - Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, учебной игры. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя Коммуникативные: контролировать действия партнера. Л. – активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.	Футбольное поле. Футбольные мячи.
		16	Учебная игра	1	П. – уметь работать в группе, исправлять ошибки	Футбольное поле.

					одноклассников. М. - Р.: использовать игровые действия русской лапты для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Л. – стремление преодолевать себя.	Футбольные мячи.
3. Настольный теннис – 5 часов						
		17	Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Развитие настольного тенниса в России.	1	П. – уметь быть дисциплинированным на занятиях настольным теннисом. М. – Познавательные: выполнение построений, организационных команд, разминки в движении, знакомство с настольным теннисом Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей Коммуникативные: контролировать действия партнера. Л. – проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей .	Спортивный зал. Теннисные столы. Ракетки. Мячи.
		18	Стойка игрока. Передвижение шагами, выпадами, прыжками.	1	П. – уметь занимать исходное положение. М. - Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки в движении, знакомство с настольным теннисом, хватка теннисной ракетки, теннисного мяча, способы перемещения. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя Коммуникативные: контролировать действия партнера. Л. – проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения игры.	Спортивный зал. Теннисные столы. Ракетки. Мячи.
		19	Исходное положение при подаче стойки	1	П. – уметь управлять теннисной ракеткой. М. - Познавательные: выполнение построений,	Спортивный зал.

			теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Способы держания ракетки.		организационных команд, бега, разминки в движении, знакомство с настольным теннисом, хватка теннисной ракетки, теннисного мяча, способы перемещения. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя Коммуникативные: контролировать действия партнера. Л. – проявлять учебные мотивы..	Теннисные столы. Ракетки. Мячи.
		20	Перемещения близко у стола и в средней зоне. Правильная хватка ракетки и способы игры.	1	П. – уметь перемещаться вперед и назад. М. - Познавательные: выполнение построений, организационных команд, разминки в движении, способы перемещения, основы техники игры; подачи Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей Коммуникативные: контролировать действия партнера. Л. – уметь организовывать содержательные моменты школьной действительности и адекватного представления о качествах хорошего ученика.	Спортивный зал. Теннисные столы. Ракетки. Мячи.
		21	Правила игры в настольный теннис. Перемещение игрока при сочетании ударов справа и слева.	1	П. – уметь подчитывать ЧСС; определять степень утомления. М. - Познавательные: выполнение построений, организационных команд, разминки в движении, способы перемещения, основы техники игры; подачи Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей Коммуникативные: контролировать действия партнера. Л. – учебно-познавательный интерес к способам решения поставленных задач.	Спортивный зал. Теннисные столы. Ракетки. Мячи.
4. Волейбол – 6 часов						
		22	Техника безопасности	1	П. – уметь быть дисциплинированным на занятиях	Волейбольная

			при игре в волейбол. Стойки с перемещением и исходными положениями. Техника передачи мяча снизу – сверху в парах.		волейболом; выполнять передачи мяча снизу, сверху в парах. М. – Познавательные: выполнение построений, организационных команд, разминки в движении, знакомство с правилами волейбола; Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей Коммуникативные: соблюдать правила безопасности. Л. – проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей .	площадка. Волейбольные мячи.
		23	Передача мяча двумя руками сверху после перемещения.	1	П. – уметь выполнять передачу мяча двумя руками сверху после перемещения. М. - Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки в движении, знакомство с правилами игры. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя Коммуникативные: соблюдать правила безопасности. Л. – проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения игры.	Волейбольная площадка. Волейбольные мячи.
		24	Верхняя и нижняя передача мяча в парах.	1	П. – уметь выполнять верхнюю и нижнюю передачи мяча в парах. М. - Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки в движении, способы передачи мяча в парах. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя Коммуникативные: контролировать действия партнера.	Волейбольная площадка. Волейбольные мячи.

					Л. – проявлять учебные мотивы..	
		25	Верхняя и нижняя передача мяча на точность после перемещения.	1	П. – уметь выполнять верхнюю и нижнюю передачу на точность после перемещения. М. - Познавательные: выполнение построений, организационных команд, разминки в движении, верхняя и нижняя передачи мяча на точность после перемещения. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей Коммуникативные: контролировать действия партнера. Л. – уметь организовывать содержательные моменты школьной действительности и адекватного представления о качествах хорошего ученика.	Волейбольная площадка. Волейбольные мячи.
		26	Нижняя прямая подача	1	П. – уметь выполнять нижнюю прямую подачу. М. - Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, нижней прямой подачи. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя Коммуникативные: контролировать действия партнера. Л. – активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.	Волейбольная площадка. Волейбольные мячи.
		27	Нижняя прямая подача и прием мяча снизу	1	П. – уметь выполнять нижнюю прямую подачу и прием мяча снизу. М. - Р.: использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Волейбольная площадка. Волейбольные мячи.

					К.: соблюдать правила безопасности. Л. – стремление преодолевать себя.	
5. Баскетбол – 7 часов						
		28	Техника безопасности при игре в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	1	П. – уметь быть дисциплинированным на занятиях баскетболом; М. – Познавательные: выполнение построений, организационных команд, разминки в движении, знакомство с правилами бскетбола; Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей Коммуникативные: соблюдать правила безопасности. Л. – проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей .	Баскетбольные мячи
		29	Ловля и передача мяча	1	П. – уметь выполнять ловлю и передачу мяча. М. - Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки в движении, ловли и передач мяча. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя Коммуникативные: соблюдать правила безопасности. Л. – проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения игры.	Баскетбольные мячи
		30	Ведение мяча	1	П. – уметь водить мяч. М. - Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки в движении, способы ведения мяча. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя	Баскетбольные мячи

					Коммуникативные: контролировать действия партнера. Л. – проявлять учебные мотивы..	
		31	Передвижение, прыжки, остановки, повороты с мячом, финты, заслоны	1	П. – уметь выполнять передвижения, прыжки, остановки, повороты с мячом, финты, заслоны. М. - Познавательные: выполнение построений, организационных команд, разминки в движении, знать технику передвижений с мячом различными способами. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей Коммуникативные: контролировать действия партнера. Л. – учебно-познавательный интерес к способам решения поставленных задач.	Баскетбольные мячи
		32	Броски мяча в кольцо	1	П. – уметь выполнять броски мячом по кольцу. М. - Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, бросков мячом по кольцу. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя Коммуникативные: контролировать действия партнера. Л. – активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.	Баскетбольные мячи
		33 34	Игра по упрощенным правилам	2	П. - уметь выполнять специальные упражнения для проверки освоения техники. М. - Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры	Баскетбольные мячи

					действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы. Л. – стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации.	

7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

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.

Список литературы

1. Спортивные игры / Под ред. Ю. И Портных. - М.: ФиС, 1975г.

2. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания для 1–11 классов \ В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2010г.

3. Внеурочная деятельность школьников: Методический конструктор (пособие для учителей) / Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. М: Просвещение, 2012г.

4. Гомельский А.Я. Бакетбол: секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений. – М.: Агенство «Фаир», 1997г.

6. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. – М.: Академия, 2004г.

7. Физическая культура. 1–11 кл.: Программа для общеобразовательных учреждений / авт.-сост. А.П.Матвеев, Т.В.Петрова. – М.: - Дрофа, 2002г.

8. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2010г.

9. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 2006г.

1. Материально-техническое обеспечение

Оборудование спортзала:

№	Название	Кол-во
1	Стенка гимнастическая	6
2	Перекладина гимнастическая	2
3	Скамейка гимнастическая жесткая	4
4	Комплект навесного оборудования	1
5	Скамья атлетическая	1
6	Стойка для штанги	1
7	Штанга тренировочная	1
8	Маты гимнастические	20
9	Мяч малый (теннисный)	3
10	Скакалка гимнастическая	10
11	Мяч малый (мягкий)	3
12	Обруч гимнастический	10
13	Рулетка измерительная (15м; 5м)	1
14	Секундомер	4
15	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	1
16	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	4
17	Мячи баскетбольные	40
18	Стойки волейбольные универсальные	1
19	Сетка волейбольная	3
20	Мячи волейбольные	40
21	Ворота для мини-футбола	2
22	Сетка для ворот мини-футбола	2
23	Мячи футбольные	40
24	Биты для русской лапты	2
25	Столы для настольного тенниса	3

26	Теннисные ракетки	8

Пришкольный стадион (площадка):
1. Игровое поле для футбола.
2. Площадка игровая волейбольная.
3. Гимнастическая площадка.
4. Полоса препятствия.

Мультимедийное оборудование:
1. ЭОР.
2. Компьютер.
3. Мультимедийный компьютер.

Учебно-методическое обеспечение:
1. Рабочая программа курса.
2. Диагностический материал.
3. Разработки игр.

8. Планируемые результаты изучения учебного предмета

В результате изучения дисциплины школьники должны:

Знать:

- правила игры, основные приемы техники игры в различных видах спорта,
- простейшие индивидуальные, групповые и командные тактические действия,
- историю развития данных видов в России и в мире.
- правила судейства в изучаемых спортивных играх.

Уметь:

- выполнять основные приемы техники игры и применять их в игре;
- соблюдать на практике правила игры, действовать в соответствии с требованиями судейства в различных видах спорта;
- соблюдать правила взаимодействия в процессе спортивной игры;
- осуществлять рефлексию в ходе и по окончанию игровой деятельности.