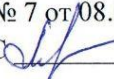


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Гимназия №63 Калининского района Санкт-Петербурга

«РЕКОМЕНДОВАНО»

МС ГБОУ Гимназии №63
Протокол № 7 от 08.06.2022.г.
Председатель МС  /Лаврова Т.В./

«ПРИНЯТО»

Педагогический совет
Образовательного учреждения
Протокол № 9 от 09.06.2022г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ Гимназии №63
Туманова О.Г. 
Приказ №149 от 15.06.2022.г.



«Спортивные игры»

**для 5 класса
возраст 11-12 лет
(1 час в неделю, 34 часа в год)**

Составитель: Тонкопрядченко Наталья Олеговна -учитель физической культуры

2022 - 2023 учебный год

Пояснительная записка.

Рабочая программа «Спортивные игры» представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности для работы с учащимися 5-х классов по физкультурно- оздоровительному направлению развития личности.

Рабочая программа составлена на основе:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 № 1897 (далее – ФГОС основного общего образования, с изменениями и дополнениями);
 - Плана внеурочной деятельности ГБОУ Гимназии №63 Калининского района Санкт-Петербурга на 2022-2023 учебный год.
- Законодательных актов, постановлений и распоряжений Правительства Российской Федерации. Постановлений и приказов Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Министерства образования Российской Федерации, регламентирующих работу учреждений дополнительного образования, расположенных на территории Российской Федерации.

Рабочая программа «Спортивные игры» разработана на основе программы по физической культуре: Программы общеобразовательных учреждений. Комплексной программы физического воспитания 1 – 11 классы. Авторы В.И.Лях, А.А. Зданевич, Москва, «Просвещение», 2014 год. На основе материалов учебного пособия из серии «Внеурочная деятельность» автора Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М.В. Маслов. «Волейбол». 2-е изд. - М.: Просвещение, 2012 (Работаем по новым стандартам). Физическая культура: подвижные игры: 5-8 классы. ФГОС / Н. А. Федорова. — М.: Издательство «Экзамен», 2016. Программа рассчитана на 1 час в неделю, 34 часа в год.

Данная программа реализуется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (далее ДОТ) и может быть использована с использованием исключительно этих технологий.

Программа составлена с учетом требований Рабочей программы воспитания ГБОУ Гимназии №63 и ее реализация в процессе организации учебной деятельности обеспечивает:

- установление взаимоотношений субъектов деятельности на уроке как отношений субъектов единой совместной деятельности, обеспечиваемой общими активными интеллектуальными усилиями;
- организацию на уроках активной деятельности учащихся, в том числе поисково- исследовательской, на разных уровнях познавательной самостоятельности (в этом и заключается важнейшее условие реализации воспитательного потенциала современного урока - активная познавательная деятельность детей);
- использование воспитательных возможностей предметного содержания через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.

Учитель физической культуры в процессе организации внеурочных форм должен решать комплекс педагогических задач: образовательную, развивающую, воспитательную, оздоровительную.

Таким образом, основными задачами организации форм внеурочной деятельности по физической культуре являются следующие:

1. Расширять и углублять знания по физической культуре, и связанные с ними практические умения.
2. Формировать потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.
3. Выявлять и развивать у учащихся интеллектуальные и творческие способности.

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал программы предполагает изучение основ спортивных игр: пионербола, волейбола, Русская лапта и флорбола, даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.

Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы.

Предлагаемая программа по внеурочной деятельности «Спортивные игры» содержит:

- пояснительную записку, состоящую из введения, цели и задач программы;
- описание особенностей реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий;
- планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности;
- тематическое планирование, состоящее из учебно-тематического плана и содержания программы по годам обучения;
- список литературы.

Цель программы:

создание условий для физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами спортивных игр через включение их в совместную деятельность.

Задачи:

активизировать двигательную активность школьников во внеурочное время;

познакомить детей с разнообразием спортивных игр и возможностью использовать их при организации досуга;

формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;

создавать условия для проявления чувства коллективизма;

развивать сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;

В программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки воспитанников:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Форма отчетной итоговой работы: Проведение спортивных соревнований.

Содержание учебного предмета, курса

Пионербол - 8часов.

Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах.

Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.
 Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, то же – в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега

Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.
 Контрольные игры и соревнования.

Волейбол - 10 часов.

Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.
 Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.
 Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.
 Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.
 Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.
 Контрольные игры и соревнования.

Русская лапта. - 8 часов.

Русская лапта. Основные правила игры.
 Спортивная одежда и обувь. Техника игры в нападении и защите.
 Стойки и перемещения, удары по мячу. Ловля и передача мяча.
 Игра в защите. Осаливание.
 Игра в нападении. Перебежки.

Флорбол. - 8 часов.

Общая физическая подготовка. Передвижения флорболиста.
 Специальная физическая подготовка. Тактика игры.
 Держание клюшки. Прием и пас.
 Ведение. Броски.
 Командные действия. Расположение игроков при приеме.
 Контрольные игры и соревнования.

Учебно – тематический план.

№ п/п	Дата проведения занятий		Тема занятия	Количество часов	Формы организации деятельности учащихся при проведении занятий
	По плану	По факту			
1			Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях пионерболом	1	Инструктаж, беседа

2			История возникновения игры пионербол. Правила игры	1	Практическое, беседа
3			Организация и проведение соревнований по пионерболу	1	Практическое, беседа
4			Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах.	1	практическое занятие с игровым элементом
5			Передача и ловля мяча двумя руками. Учебная игра	1	практическое занятие с игровым элементом
6			Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, то же – в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега	1	практическое занятие с игровым элементом
7			Подача броском одной рукой (сверху или снизу). Учебная игра	1	практическое занятие с игровым элементом
8			Учебная игра в пионербол	1	практическое занятие с игровым элементом
9			Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. Правила игры. Организация и проведение соревнований по волейболу	1	Инструктаж, беседа
10			Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах.	1	практическое занятие с игровым элементом
11			Передача мяча двумя руками сверху после перемещения.	1	практическое занятие с игровым элементом
12			Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола (верхней и нижней передачами мяча)	1	практическое занятие с игровым элементом
13			Верхняя и нижняя передача мяча на точность после перемещения. Учебная игра в пионербол	1	практическое занятие с игровым элементом
14			Отбивание мяча кулаком через сетку, тактика верхней и нижней передачи мяча. Подвижная игра «охотники и утки»	1	практическое занятие с игровым элементом

15			Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6.3,4 и 6.3,2. Учебная игра по упрощенным правилам	1	практическое занятие с игровым элементом
16			Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча. Учебная игра с заданием	1	практическое занятие с игровым элементом
17			Групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами волейбола Учебная игра по упрощенным правилам	1	практическое занятие с игровым элементом
18			Учебная игра волейбол по упрощенным правилам	1	практическое занятие с игровым элементом
19			Техника безопасности и первая помощь пострадавшим. Оборудование. Одежда и инвентарь для игроков в лапту.	1	Инструктаж, беседа
20			Передача мяча на месте и в движении. Учебная игра.	1	практическое занятие с игровым элементом
21			Техника перебежек. Учебная игра.	1	практическое занятие с игровым элементом
22			Игра в лапту	1	практическое занятие с игровым элементом
23			Общая физическая подготовка. Передача мяча в парах. Учебная игра.	1	практическое занятие с игровым элементом
24			Игра в лапту	1	практическое занятие с игровым элементом
25			Специальная физическая подготовка. Тактика игры. Учебная игра.	1	практическое занятие с игровым элементом
26			Игра в лапту	1	практическое занятие с игровым элементом
27			Техника безопасности и первая помощь пострадавшим. Оборудование. Одежда и инвентарь флорболистов.	1	Инструктаж, беседа
28			Общая физическая подготовка. Стойка флорболиста.	1	практическое занятие с игровым элементом

29			Общая физическая подготовка. Передвижения флорболиста.	1	практическое занятие с игровым элементом
30			Флорбол	1	практическое занятие с игровым элементом
31			Держание клюшки. Прием и пас. Общая физическая подготовка	1	практическое занятие с игровым элементом
32			Флорбол	1	практическое занятие с игровым элементом
33			Пас, передача мяча. Комбинации. Общая физическая подготовка	1	практическое занятие с игровым элементом
34			Флорбол	1	практическое занятие с игровым элементом

Список литературы

Для педагога:

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей/ г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М.В. Маслов. – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2012. – 77 с. : (Работаем по новым стандартам).
2. Баженов, А.А. Правила соревнований и технические приемы во флорболе / А.А. Баженов // Физическая культура в школе. – 2015. - № 5. – С. и № 6.
3. Кожухова, Н.Н. Методика физического воспитания ребенка : учебное пособие / Н.Н. Кожухова. - М.: Издательский центр «Академия». - 2018.
4. Быков, А.В. Спорный мяч и способы его выигрыша в игровой деятельности флорбольных команд / А.В. Быков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2016. - № 4 (86). – С. 15-20.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист.- М.: Физкультура и спорт, 1998.
6. Лапта // Энциклопедический словарь Брокгауза и Ефрона : в 86 т. (82 т. и 4 доп.). — СПб., 2016.

7. Лапта // Толковый словарь живого великорусского языка : в 4 т. / авт.-сост. В. И. Даль. — 2-е изд. — СПб. : Типография М. О. Вольфа, 2017. — Т. 2.
8. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства / Под ред. Ю.В. Питериева - М. Издательство // (ФЛИР - бресс), 2006. - 336с.
9. Градополов К.В. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2005. -289 с.
10. Бутенко Б.И. Специализированная подготовка волейболиста. - М.: Физкультура и спорт, 2017. - 442 с.



УДК 796
ББК 74.267.5
Ф33

Фёдорова Н. А.
Ф33 Физическая культура: подвижные игры: 5–8 классы. ФГОС / Н. А. Фёдорова. — М.: Издательство «Экзамен», 2016. — 63, [1] с. (Серия «Учебно-методический комплект») ISBN 978-5-377-09584-2

Данное пособие полностью соответствует федеральному государственному образовательному стандарту (второго поколения).

В пособии представлены сценарии подвижных игр с мячом. Данные игры могут использоваться как для общего физического развития детей, так и с целью овладения навыками, необходимыми для таких видов спорта, как баскетбол, волейбол и футбол. Отработка и совершенствование технических приёмов в процессе игры проходят в интересной, увлекательной форме, что способствует их быстрому усвоению.

Предлагаемые игры могут проводиться и в закрытых помещениях, и на открытых площадках. Они могут использоваться как на уроках физической культуры, так и во внеурочное или каникулярное время в школах, детских клубах.

Пособие адресовано преподавателям физической культуры, организаторам детского досуга, родителям.

Приказом № 729 Министерства образования и науки Российской Федерации учебные пособия издательства «Экзамен» допущены к использованию в общеобразовательных организациях.

УДК 796
ББК 74.267.5

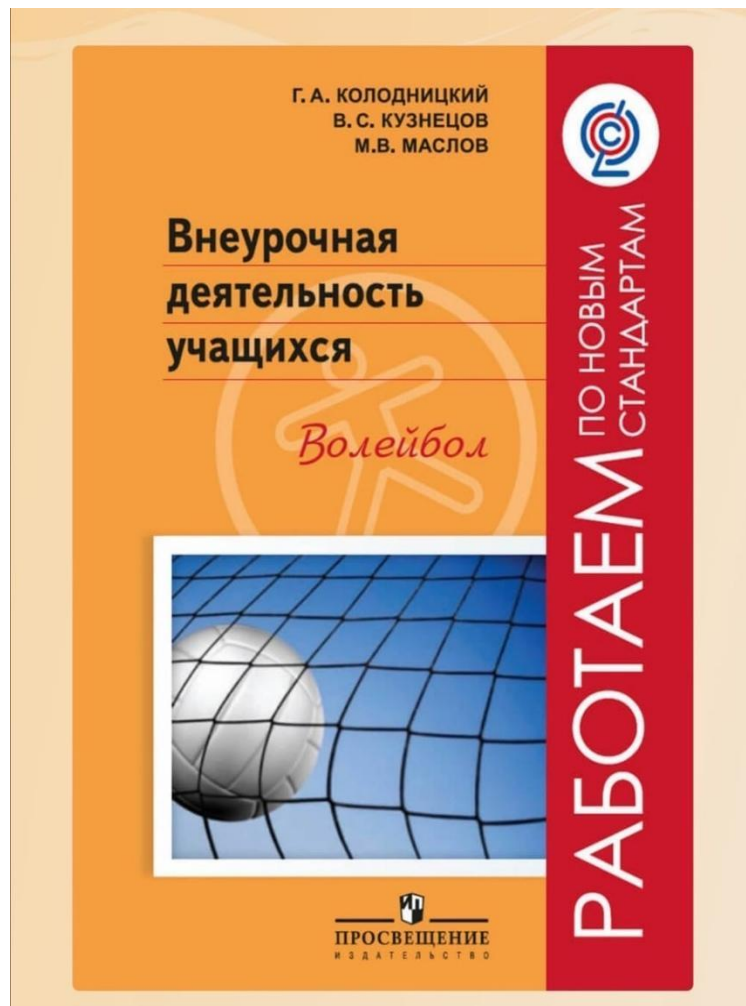
Подписано в печать 10.09.2015. Формат 60х90/16.
Гарнитура «Таймс». Бумага газетная. Уч.-изд. л. 2,69.
Усл. печ. л. 4,00. Тираж 10 000 экз. Заказ №910.

ISBN 978-5-377-09584-2

© Фёдорова Н. А., 2016
© Издательство «ЭКЗАМЕН», 2016

В

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.
13.
14.
15.
16.
17.
18.
19.
20.
21.
22.
23.
24.
25.
26.
27.
28.
29.



УДК 372.8:796
ББК 74.267.5
К61

*Серия «Работаем по новым стандартам»
основана в 2010 году*

Колодницкий Г. А.
К61 Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. — М.: Просвещение, 2011. — 77 с.: ил. — (Работаем по новым стандартам). — ISBN 978-5-09-017992-8.

В пособии даются рекомендации по планированию и организации внеурочных и самостоятельных занятий волейболом, по предупреждению травматизма.

Учебное пособие поможет преподавателям в организации работы с учащимися во второй половине дня. Книга будет полезна при организации групповых занятий в спортивных залах и на открытых площадках.

УДК 372.8:796
ББК 74.267.5

ISBN 978-5-09-017992-8

© Издательство «Просвещение», 2011
© Художественное оформление.
Издательство «Просвещение», 2011
Все права защищены