


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
УПОРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

РАССМОТРЕНА
на заседании предметной
кафедры учителей естественнонаучного
цикла предметов
Протокол № 1 от
30 августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНА
Заместитель директора
по УВР  Н.А.Туз
30 августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ Упоровская СОШ
 С.Н.Соп
Приказ № 216 од от 30 августа 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
элективного курса «Спортивные игры» в 5 классе
на 2022 – 2023 учебный год

Учитель: Рассказов Евгений Андреевич,
учитель первой квалификационной категории

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика». Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания

толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом

«удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Рабочая программа элективного курса «Спортивные игры» для 5 класса составлена в соответствии со следующими документами:

1. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования третьего поколения (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования")
2. Программы Министерства образования РФ: авторской программы В. И. Лях, А.А. Зданевич, «Физическая культура» издательство «Просвещение», Москва – 2010 г, утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта.

3. Рабочая программа опирается на УМК: В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»(М.: Просвещение, 2010г)

4. Учебный план МАОУ СОШ, приказ №203од от 29.06.2022г.

Согласно учебному плану, рабочая программа рассчитана на 1 час в неделю, 34 часа в год.

Раздел 1

Содержание элективного курса «Спортивные игры» в 5 классе

Раздел 1 «Лёгкая атлетика» - 4 часа

Игра «Бег с мячом»; игра «Бег по линиям»; челночный бег; игра «Догнать переднего».

Раздел 2 «Волейбол» - 5 часов

Быстрые передачи; эстафета волейбольных передач; игра «Перестрелка»; учебная игра «Пионербол»; учебная игра «Пионербол с элементами волейбола».

Раздел 3 «Баскетбол» - 5 часов

Эстафеты с ведением мяча; игра «Попади в цель»; эстафеты с элементами баскетбола; игра «Охотники и утки»; игра «Салки с мячом».

Раздел 4 «Гимнастика» - 5 часов

Встречная эстафета с бегом; эстафета по кругу; эстафеты с гимнастическими скамейками; кувырки вперед и назад.

Раздел 5 «Лыжная подготовка» - 5 часов

Подвижная игра на лыжах «Пятнашки»; подвижная игра на лыжах «Выручалочки»; подвижная игра на лыжах «Занять место»; игра «Охотники и утки на лыжах»; игра «Быстрые лыжники».

Раздел 6 «Футбол» - 5 часов

Игра «Одно касание»; игра «спиной к финишу»; игра «Бой петухов»; игра «Мяч в стенку»; игра «Точный удар».

Раздел 7 «Подвижные игры» - 5 часов

Игра «Пионербол с двумя мячами»; игра «Перестрелка»; эстафеты с мячами; игра «Третий лишний»; «Весёлые старты».

Раздел 2

Планируемые результаты освоения элективного курса «Спортивные игры» в 5 классе

Прохождение элективного курса «Спортивные игры» в 5 классе направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов:

Личностные	<ul style="list-style-type: none">- 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	<ul style="list-style-type: none">- 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;
Предметные	<ul style="list-style-type: none">- 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. <p>Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.</p>

В ходе реализации элективного курса «Спортивные игры» обучающиеся **смогут получить знания:**

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;

- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

и могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

Основной показатель реализации элективного курса «Спортивные игры»- стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных

показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях.

Раздел 3

Тематическое планирование

(34 часа в год, 1 час в неделю)

№ п/ п	Тема раздела (или тема раздела и темы уроков)	Количе ство часов	Реализация воспитательного потенциала урока (виды и формы деятельности)	Электронные(цифровые) образовательные ресурсы
1	Раздел: Лёгкая атлетика	4	Модуль " Курсы внеурочной деятельности"осуще ствляется через	
	Темы уроков: 1. Игра «Бег с мячом»	1	- вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность;	https://nsportal.ru/user/24704/page/podvizhnye-igry-v-legkoy-atletike
	2. Игра «Бег по линиям»	1	- формирование в кружках, секциях,	https://multiurok.ru/files/igry-i-estafety-na-urokakh-legkoi-atletiki.html

			клубах, студиях, профильных отрядах для объединения детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.	https://yandex.ru/video/preview/?text=челночный%20бег%205%20класс&path=yandex_search&parent-reqid=1664340836502960-11465669265041819659-sas2-0406-sas-17-balancer-8080-BAL-5797&from_type=vast&filmId=10002358348546361707
	3. Челночный бег	1		
	4. Игра «Догнать переднего»	1		http://sportfiction.ru/books/vypusk-17-voznrastnye-osobennosti-fizicheskogo-razvitiya-i-fizicheskoy-podgotovki-yunykh-voleybolisto/?bookpart=364763
2	Раздел: «Волейбол»	5	Модуль " Курсы внеурочной деятельности" осуществляется через - формирование в кружках, секциях, клубах, студиях, профильных отрядах для объединения детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.	
	Темы уроков: 1. Быстрые передачи	1		https://yandex.ru/video/preview/?text=быстрые%20передачи%20подвижная%20игра%20волейбол&path=yandex_search&parent-reqid=1664341151748050-6689935154970605485-sas2-0406-sas-17-balancer-8080-BAL-6971&from_type=vast&filmId=14987823985001306465
	2. Эстафета волейбольных передач	1		https://studfile.net/preview/4542571/page:10/

	3. Игра «Перестрелка»	1		https://yandex.ru/video/preview/?text=игра%20перестрелка%20с%20мячом&path=yandex_search&parent-reqid=1664341257648014-11647386730493428384-sas2-0406-sas-l7-balancer-8080-BAL-3106&from_type=vast&filmId=13394774176717979980
	4. Учебная игра «Пионербол»	1		https://yandex.ru/video/preview/?text=учебная%20игра%20пионербол%20правила%20игры%20на%20внимание&path=yandex_search&parent-reqid=1664341297468252-878451498719649008-sas2-0406-sas-l7-balancer-8080-BAL-9358&from_type=vast&filmId=14584032123057707146
	5. Учебная игра «Пионербол с элементами волейбола»	1		https://yandex.ru/video/preview/?text=учебная%20игра%20пионербол%20правила%20игры%20на%20внимание&path=yandex_search&parent-reqid=1664341297468252-878451498719649008-sas2-0406-sas-l7-balancer-8080-BAL-9358&from_type=vast&filmId=14584032123057707146
3	Раздел: Баскетбол	5	Модуль " Курсы внеурочной деятельности" осуществляется через	
	Темы уроков: 1.Эстафеты с ведением мяча	1	- поддержку в детских объединениях школьников с ярко выраженной лидерской позицией;	
	2.Игра «Попади в	1	- поощрение	http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632

	цель»		педагогами детских инициатив и детского самоуправления.	
	3.Эстафеты с элементами баскетбола	1		http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632
	4.Игра «Охотники и утки»	1		http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632
	5.Игра «Салки с мячом»	1		http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632
4	Раздел:«Гимнастика»	5	Модуль "Курсы внеурочной деятельности" осуществляется через -вовлечение школьников интересную и полезную для них деятельность;	

	Темы уроков: 1. Встречная эстафета с бегом	1	- формирование в кружках, секциях, клубах, студиях, профильных отрядах для объединения	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
	2. Эстафета по кругу	1	детей и педагогов общими позитивными эмоциями и	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
	3. Подвижная игра «Челнок»	1	доверительными отношениями друг к другу;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
	4. Эстафеты с гимнастическими скамейками	1	- поддержку в детских объединениях школьников с ярко выраженной лидерской позицией;	http://ballplay.narod.ru/
	5. Кувьрки вперёд и назад	1	- поощрение педагогами детских инициатив и детского самоуправления.	http://www.prosv.ru
5	Раздел: Лыжная подготовка	5	Модуль " Курсы внеурочной деятельности " осуществляется через	

<p>Темы уроков:</p> <p>1.Подвижная игра на лыжах «Пятнашки»</p>	1	<p>- вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность;</p>	<p>http://spo.1september.ru/</p>
<p>2. Подвижная игра на лыжах «Выручалочки»</p>	1	<p>- формирование в кружках, секциях, клубах, студиях, профильных отрядах для объединения</p>	<p>http://learning.mioo.ru/login/index.php</p>
<p>3. Подвижная игра на лыжах «Занять место»</p>	1	<p>детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу;</p>	<p>https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html</p>
<p>4.Игра «Охотники и утки на лыжах»</p>	1	<p>- поддержку в детских объединениях школьников с ярко выраженной лидерской позицией;</p>	<p>https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html</p>
<p>5.Игра «Быстрые лыжники»</p>	1	<p>- поощрение педагогами детских инициатив и детского самоуправления.</p>	<p>http://www.e-osnova.ru/journal/16</p>

6	Раздел: «Футбол»	5	Модуль " Курсы внеурочной деятельности" осуществляется	
	Темы уроков: 1.Игра «Одно касание»	1	через спортивные игры, направленные	https://alvin-almazov.ru/soccer/igra-odno-kasanie-osnovnye-pravila/
	2.Игра «спиной к финишу»	1	на развитие творческих способностей школьников,	https://newstracker.ru/article/general/24-11-2019/prishli-k-finishu-pochemu-stavropolskiy-sport-okazalsya-v-krizise?dont_show_mobile_version=yes&ind=6
	3.Игра «Бой петухов»	1	воспитания у них трудолюбия и уважительного	https://yandex.ru/video/preview/?text=Игра%20«Бой%20петухов»&path=yandex_search&parent-reqid=1664342329033485-14947202124091798508-sas2-0406-sas-17-balancer-8080-BAL-7146&from_type=vast&filmId=11951728402573602708
	4.Игра «Мяч в стенку»	1	отношения к физическому труду.	https://yandex.ru/video/preview/?text=Игра%20«Мяч%20в%20стенку»%20презентация&path=yandex_search&parent-reqid=1664342378178363-12322848152863092913-sas2-0406-sas-17-balancer-8080-BAL-6088&from_type=vast&filmId=9938769028358617600
	5.Игра «Точный удар»	1		https://yandex.ru/video/preview/?text=игра%20точный%20удар%20физкультура&path=yandex_search&parent-reqid=1664342448712638-14869992783268864638-sas3-0752-6e1-sas-17-balancer-8080-BAL-4358&from_type=vast&filmId=11154870109551106635
7	Раздел: «Подвижные игры»	5	Модуль " Курсы внеурочной деятельности" осуществляется	

			ствляется через	
			спортивные	
	Темы уроков:	1	игры,направленные	https://yandex.ru/video/preview/?text=Игра%20«Пионербол%20с%20двумя%20мячами»&path=yandex_search&parent-reqid=1664342482633464-10250758989744724750-sas2-0767-275-sas-17-balancer-8080-BAL-8158&from_type=vast&filmId=11291876330863276098
	1.Игра «Пионербол с двумя мячами»		на физическое развитие школьников, развитие их ценностного	
	2.Игра «Перестрелка»	1	отношения к своему здоровью, побуждение к	https://www.youtube.com/watch?v=Jgy9xjI50Zk
	3.Эстафеты с мячами	1	здоровому образу жизни, воспитание силы воли,	https://yandex.ru/video/preview/?text=Эстафеты%20с%20мячами&path=yandex_search&parent-reqid=1664342596812231-2711364288469429965-vla1-2655-vla-17-balancer-8080-BAL-9019&from_type=vast&filmId=10884442396487821633
	4.Игра «Третий лишний»	1	ответственности, формирование установок на защиту слабых.	https://www.youtube.com/watch?v=sM_fw1m4JOE
	5. «Весёлые старты»	1		https://uchitelya.com/fizkultura/75083-scenariy-veselye-starty-5-7-klass.html