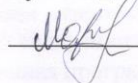


Муниципальное Бюджетное Общеобразовательное Учреждение
Одинцовская средняя общеобразовательная школа № 12

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО




Мочалов М.А.

Протокол № 1 от «29» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Учитель-методист



Руденко А.В.

Протокол № 1 от «30» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора



Ежова М.В.

Приказ № 265 от «31» 08
2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По внеурочной деятельности «спортивные игры»

5 класс

(ФГОС НОО)

Составитель: Панфилов Степан Вячеславович,


учитель физической культуры

г. Одинцово, 2023 г.

Муниципальное Бюджетное Общеобразовательное Учреждение
Одинцовская средняя общеобразовательная школа № 12


РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО


Руденко А.В.
Протокол № 1 от «29» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Учитель-методист


Руденко А.В.
Протокол № 1 от «30» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора


Ежова М.В.
Приказ № 265 от «31» 08
2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности «Спортивные игры»
5 «Б» класс,
основное общее образование
(ФГОС ООО)

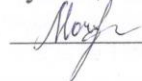
Составитель: Мужилко Николай Иванович,
учитель физической культуры
первой квалификационной категории

г. Одинцово, 2023 г.

Муниципальное Бюджетное Общеобразовательное Учреждение
Одинцовская средняя общеобразовательная школа № 12

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО



Мочалов М.А.

Протокол № 1 от «29» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Учитель-методист



Руденко А.В.

Протокол № 1 от «30» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора



Ежова М.В.

Приказ № 265 от «31» 08
2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности «Спортивные игры»
5 «А», «В» классе,
основное общее образование
(ФГОС ООО)

Составитель: Акулова Ксения Николаевна,
учитель физической культуры

г. Одинцово, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 5-х классов по составлена в соответствии:

- с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.12 года №273-ФЗ,
- с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897,
- с Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении и порядке организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» от 30.08.2013 г. №1015, МБОУ Одинцовская СОШ № 12;
- приказа МинСпортРоссии «Об утверждении государственных требований к уровню физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 8.07.2014 года № 575,
- с авторской программы «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», авторы В.И. Лях и А.А. Зданевич. – М., Просвещение, издание 2016 года, что соответствует образовательной программе и учебному плану школы.

Рабочая программа предназначена для изучения предмета «Физическая культура» в 5 классе средней общеобразовательной школы по учебнику: Г.И. Погадаев. Физическая культура. 5 класс. Дрофа., 2014. Входит в федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях.

Программа составлена в соответствии с учебным планом МБОУ Одинцовской СОШ № 12 и предусматривает 1 час (34 часа) занятий в неделю.

Раздел 1. Планируемые результаты освоения программы по физической культуре

К концу 5 класса

Личностные:

У обучающихся будут сформированы:

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- понимания ценности человеческой жизни;
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- самостоятельности в выполнении личной гигиены;
- понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- понимания причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

Метапредметные:

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры; продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя);
- участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами.

Учащиеся получают возможность научиться:

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки;
- организовывать подвижные игры во время прогулок.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- различать виды физических упражнений, виды спорта;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

Учащиеся получают возможность научиться:

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их;
- устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

Учащиеся получают возможность научиться:

- участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси, о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;
- задавать вопросы уточняющего характера по организации игр;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ.

Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Физическая культура в современном обществе. Допинг. Концепция честного спорта.

История возникновения и развития настольного тенниса.

История возникновения и развития бадминтона.

История возникновения и развития баскетбола.

История возникновения и развития волейбола.

История возникновения и развития футбола.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культуры.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Настольный теннис (6 часов).

Стойка игрока. Хват ракетки. Поддачи. Игра по правилам.

Бадминтон (7 часов).

Стойка игрока. Хват ракетки. Виды подач. Игра по правилам.

Баскетбол (7 часов).

Стойка игрока. Повороты на месте. Ведение мяча. Броски. Передачи мяча разными способам. Остановка прыжком. Атака кольца после двух шагов. Игра по правилам.

Волейбол (7 часов).

Прием и передача мяча сверху. Прием и передача мяча снизу. Нижняя подача. Игра по правилам.

Футбол (7 часов).

Ведение мяча. Остановка мяча. Удары по мячу. Отбор мяча. Жонглирование мячом.

Общefизическая подготовка.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Волейбол. Развитие быстроты, ловкости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Бадминтон. Развитие быстроты, выносливости, координации движений.

Настольный теннис. Развитие быстроты, ловкости, координации движений.\

Раздел 3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	В том числе			Формы контроля
			Лекции	Практические, лабораторные работы	Самостоятельные, контрольные работы	
1	Знания о физической культуре и спорте.	В процессе занятий				
2	Настольный теннис	6				
3	Бадминтон	7				
4	Футбол	7				
5	Волейбол	7				
6	Баскетбол	7				
	ИТОГО	34				

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 5 «А» класс

Номера уроков	Наименование разделов и тем	Дата по плану	Дата фактическая	Примечание (причины корректировки дат)
<i>НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС (6 ЧАСОВ)</i>				
1	ОТ. Хват ракетки. Основная стойка.	06.09		
2	Различные виды жонглирования мячом.	13.09		
3	Подача. Удары справа.	20.09		
4	Удары справа и слева ракеткой по мячу.	27.09		
5	Удары справа и слева ракеткой по мячу.	04.10		
6	Игра по правилам.	18.10		
<i>БАСКЕТБОЛ (7 ЧАСОВ)</i>				
7	Баскетбол. Передача двумя руками от груди. Бросок двумя руками от груди.	25.10		
8	Остановка прыжком.	01.11		
9	Ведение мяча на месте.	08.11		
10	Ведение мяча в движении.	15.11		
11	Передачи мяча в движении.	29.11		
12	Игра по правилам.	06.12		
13	Игра по правилам.	13.12		
<i>ВОЛЕЙБОЛ (7 ЧАСОВ)</i>				
14	Волейбол. Верхняя передача.	20.12		
15	Нижняя передача.	27.12		
16	Нижняя передача.	10.01		
17	Нижняя прямая подача. Верхняя и нижняя передачи.	17.01		
18	Нижняя прямая подача.	24.01		
19	Нижняя прямая подача.	31.01		
20	Нижняя прямая подача.			
<i>БАДМИНТОН (7 ЧАСОВ)</i>				
21	Развития быстроты перемещений.	07.02		
22	Приём открытой стороной ракетки	14.02		
23	Высоко-далекая подача.	28.02		
24	Короткая подача	06.03		
25	Высоко-далекая и короткая подачи.	13.03		
26	Мини-турнир.	20.03		
27	Мини-турнир.			
<i>ФУТБОЛ (7 ЧАСОВ)</i>				
28	Развития быстроты перемещений.	27.03		
29	Ведение мяча.	03.04		
30	Остановка мяча.	17.04		
31	Удары по мячу.	24.04		
32	Отбор мяча.	08.05		
33	Жонглирование мячом.	15.05		
34	Игра по правилам.	22.05		
	ИТОГО	34 часа		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 5 «В» класс

Номера уроков	Наименование разделов и тем	Дата по плану	Дата фактическая	Примечание (причины корректировки дат)
<i>НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС (6 ЧАСОВ)</i>				
1	ОТ. Хват ракетки. Основная стойка.	07.09		
2	Различные виды жонглирования мячом.	14.09		
3	Подача. Удары справа.	21.09		
4	Удары справа и слева ракеткой по мячу.	28.09		
5	Удары справа и слева ракеткой по мячу.	05.10		
6	Игра по правилам.	19.10		
<i>БАСКЕТБОЛ (7 ЧАСОВ)</i>				
7	Баскетбол. Передача двумя руками от груди. Бросок двумя руками от груди.	26.10		
8	Остановка прыжком.	02.11		
9	Ведение мяча на месте.	09.11		
10	Ведение мяча в движении.	16.11		
11	Передачи мяча в движении.	30.11		
12	Игра по правилам.	07.12		
13	Игра по правилам.	14.12		
<i>ВОЛЕЙБОЛ (7 ЧАСОВ)</i>				
14	Волейбол. Верхняя передача.	21.12		
15	Нижняя передача.	28.12		
16	Нижняя передача.	11.01		
17	Нижняя прямая подача. Верхняя и нижняя передачи.	18.01		
18	Нижняя прямая подача.	25.01		
19	Нижняя прямая подача.	01.02		
20	Нижняя прямая подача.			
<i>БАДМИНТОН (7 ЧАСОВ)</i>				
21	Развития быстроты перемещений.	08.02		
22	Приём открытой стороной ракетки	15.02		
23	Высоко-далекая подача.	29.02		
24	Короткая подача	07.03		
25	Высоко-далекая и короткая подачи.	14.03		
26	Мини-турнир.	21.03		
27	Мини-турнир.			
<i>ФУТБОЛ (7 ЧАСОВ)</i>				
28	Развития быстроты перемещений.	28.03		
29	Ведение мяча.	04.04		
30	Остановка мяча.	18.04		
31	Удары по мячу.	25.04		
32	Отбор мяча.	09.05	16.05	Совпадение с праздничным днем
33	Жонглирование мячом.	16.05		
34	Игра по правилам.	23.05		
	ИТОГО	34 часа		

--	--	--	--	--

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 5 «Б» класс

Номера уроков	Наименование разделов и тем	Дата по плану	Дата фактическая	Примечание (причины корректировки дат)
<i>НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС (6 ЧАСОВ)</i>				
1	ОТ. Хват ракетки. Основная стойка.	06.09		
2	Различные виды жонглирования мячом.	18.09		
3	Подача. Удары справа.	20.09		
4	Удары справа и слева ракеткой по мячу.	27.09		
5	Удары справа и слева ракеткой по мячу.	04.10		
6	Игра по правилам.	18.10		
<i>БАСКЕТБОЛ (7 ЧАСОВ)</i>				
7	Баскетбол. Передача двумя руками от груди. Бросок двумя руками от груди.	25.10		
8	Остановка прыжком.	01.11		
9	Ведение мяча на месте.	08.11		
10	Ведение мяча в движении.	15.11		
11	Передачи мяча в движении.	29.11		
12	Игра по правилам.	06.12		
13	Игра по правилам.	13.12		
<i>ВОЛЕЙБОЛ (7 ЧАСОВ)</i>				
14	Волейбол. Верхняя передача.	20.12		
15	Нижняя передача.	27.12		
16	Нижняя передача.	10.01		
17	Нижняя прямая подача. Верхняя и нижняя передачи.	17.01		
18	Нижняя прямая подача.	24.01		
19	Нижняя прямая подача.	31.01		
20	Нижняя прямая подача.			
<i>БАДМИНТОН (7 ЧАСОВ)</i>				
21	Развития быстроты перемещений.	07.02		
22	Приём открытой стороной ракетки	14.02		
23	Высоко-далекая подача.	28.02		
24	Короткая подача	06.03		
25	Высоко-далекая и короткая подачи.	13.03		
26	Мини-турнир.	20.03		
27	Мини-турнир.			
<i>ФУТБОЛ (7 ЧАСОВ)</i>				
28	Развития быстроты перемещений.	27.03		
29	Ведение мяча.	03.04		
30	Остановка мяча.	17.04		
31	Удары по мячу.	24.04		
32	Отбор мяча.	08.05		

33	Жонглирование мячом.	15.05		
34	Игра по правилам.	22.05		
	ИТОГО	34 часа		

Поурочное планирование 5 «Г» класс

№ п/п	Тема урока	Сроки прохождения темы по плану	Сроки прохождения темы по факту	
1	Техника безопасности при занятиях волейболом	06.09.2023		
2	История развития волейбола	13.09.2023		
3	Стойки, перемещения игрока. Правила в/б.	20.09.2023		
4	Перемещения в стойке, остановки, ускорения.	27.09.2023		
5	Передачи сверху двумя на месте.	04.10.2023		
6	Игра в пионербол	18.10.2023		
7	Передачи снизу двумя на месте. Челночный бег 4X9м.	25.10.2023		
8	Передачи после перемещения вперёд. Бросок набивного мяча 1 кг.	01.11.2023		
9	Передачи после перемещения вперёд. Техника нижней прямой подачи.	08.11.2023		
10	Передачи над собой. Техника нижней прямой подачи.	15.11.2023		
11	Передачи над собой. Совершенствование нижней прямой подачи	29.11.2023		
12	Нападающий бросок двумя руками	06.12.2023		
13	Нападающий бросок одной рукой	13.12.2023		
14	Соревнования по пионерболу	20.12.2023		
15	Техника безопасности при занятиях баскетболом	27.12.2023		
16	. История развития баскетбола.	10.01.2024		
17	Стойки, перемещения игрока. Остановка прыжком.	17.01.2024		
18	Остановка двумя шагами. Ловля и передачи двумя от груди на месте.	24.01.2024		
19	Повороты без мяча, с мячом. Ловля и передачи на месте.	31.01.2024		
20	Ловля и передачи одной от плеча на месте. Ведение на месте.	07.02.2024		
21	Ловля и передачи одной от плеча. Ведение на месте с разной высотой отскока.	14.02.2024		

22	Ловля и передачи в движении. Ведение по прямой правой, левой.	28.02.2024		
23	Ловля и передачи в движении по кругу. Ведение с изменением направления.	06.03.2024		
24	Ловля и передачи в движении в тройках. Ведение с изменением скорости.	13.03.2024		
25	Ведение мяча. Броски двумя с места. Вырывание, выбивание мяча.	20.03.2024		
26	Соревнования по баскетболу	27.03.2024		
27	Техника безопасности при занятиях фитболом	03.04.2024		
28	История развития футбола.	17.04.2024		
29	Правила ф/б. Стойки игрока. Перемещения.	24.04.2024		
30	Перемещения игрока. Ведение по прямой правой, левой.	08.05.2024		
31	Старты из различных и.п. Ведение с изменением направления. Передачи на месте.	15.05.2024		
32	Ведение с изменением скорости. Передачи на месте.	22.05.2024		
33	Ведение. Передачи в движении. Игра.	29.05.2024		
34	Удары по воротам. Отбор мяча.	30.05.2024		