**Рабочая программа факультатива по физкультуре, 5 класс.**

Учитель: **Забалдина Жанна Геннадьевна,**

учитель физкультуры, первая квалификационная категория

Рабочая программа факультативного курса по физической культуре « Спортивные игры» -5 класс  разработана на основании:

- ФГОС ООО (приказ Министерства образования РФ от 17.12.2010 г № 1897) с изменениями (приказ Министерства образования РФ от 31.12.2015 г № 1577);

- письма Министерства образования и науки РФ № 08-1786 от 28.10. 2015 г. «О рабочих программах»

- данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа факультатива рассчитана на учащихся 11-12 лет. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

    - Работа факультатива предусматривает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

     - Для учащихся посещающих факультатив ставятся частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений, привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой, выполнение нормативных требований по видам подготовки, закаливание организма.

       -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.

Цель: совершенствование всех функций организма, укрепление   нервной, сердечно-сосудистой, дыхательных систем, опорно-двигательного аппарата. Повышение сопротивляемости организма человека неблагоприятным влияниям внешней среды.

Задачи:

- Укрепление здоровья, закаливание организма, содействие     правильному физическому развитию.

- Обучение жизненно-важным двигательным навыкам и   умениям.

- Воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений.

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методической литературы:

1. Е. Р. Яхонтов. Мяч летит в кольцо. - Л.: Лениздат, 1984.
2. Л.Б.Кофман, Г.И.Погадаев, «Настольная книга учителя физической культуры», издательство «Физкультура и спорт», 1998 год;
3. А.П.Матвеев, Т.В.Петрова, «Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре», издательство  «Просвещение», 2000 г.;
4. Примерная программа по баскетболу   для детско-юношеских школ. - М. 2004г;

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами изучения курса является формирование умений:

-формирование культуры здоровья, отношения к здоровью как высшей ценности человека;

-развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения;

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

-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;

Познавательные УУД:

-ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;

-развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения;

Предметными результатами изучения курса является формирование следующих знаний и умений.

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

- правила оказания первой помощи;

- способы сохранения и укрепление здоровья.

**Тематическое планирование 5 класс (34 часа)*.***

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание раздела** | **Характеристика видов деятельности** |
| **Раздел: Основы знаний**  **Формирование УУД:** • формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;  • выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;  • воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время | |
| Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Организация и проведение пеших туристических походов.  Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения | - удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.  - вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания  - применять правила и пользоваться инструкциями.  - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия  - осознанно строить сообщения в устной форме. |
| **Раздел:** **Спортивные игры**  **Формирование УУД:** • обучение основам базовых видов двигательных действий;  • дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;  • выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;  • формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;  • воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;  • содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции | |
| **Баскетбол** – штрафные броски Ведение мяча в движении. Технические и тактические действия в защите, в нападении. Остановка двумя шагами и прыжком Стойки и повороты Ведение мяча с изменением скорости, броски мяча, игровые задания.  Судейство. | - использовать общие приемы решения поставленных задач;  - определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.  - определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности  - определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы. |

**Календарно - тематическое планирование, 5 класс (34 часа)**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом. История возникновения игры. Передвижения, остановки, повороты и стойки баскетболиста. |
| 2 | Передвижения, остановки, повороты и стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте. |
| 3 | Передвижения, остановки, повороты и стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте. |
| 4 | Ловля и передача мяча  (разными способами) на месте и в движении.  Учебная игра по упрощенным правилам |
| 5 | Ловля и передача мяча  (разными способами) на месте и в движении.  Учебная игра по упрощенным правилам |
| 6 | Ловля и передача мяча  (разными способами) на месте и в движении. Вырывание, выбивание. |
| 7 | Ловля и передача мяча  (разными способами) на месте и в движении. Вырывание, выбивание. |
| 8 | Ведение мяча на месте, по прямой, с изменением направления движения и скорости. |
| 9 | Ведение мяча на месте, по прямой, с изменением направления движения и скорости. |
| 10 | Ведение мяча на месте, по прямой, с изменением направления движения и скорости. |
| 11 | Организация и проведение соревнований по баскетболу. Баскетбол игра по правилам. |
| 12 | Ведение мяча на месте, по прямой, с изменением направления движения и скорости. |
| 13 | Ведение мяча на месте, по прямой, с изменением направления движения и скорости. |
| 14 | Броски мяча разными способами, на месте, в движении.  Вырывание, выбивание. Учебная игра по упрощенным правилам. |
| 15 | Броски мяча разными способами, на месте, в движении.  Вырывание, выбивание. Учебная игра по упрощенным правилам. |
| 16 | Броски мяча разными способами, на месте, в движении.  Вырывание, выбивание. Учебная игра по упрощенным правилам. |
| 17 | Броски мяча разными способами, на месте, в движении.  Учебная игра по упрощенным правилам. Правила игры. Жесты судьи. |
| 18 | Вырывание, выбивание.  Учебная игра по упрощенным правилам. |
| 19 | Ловля и передача мяча  (разными способами) на месте и в движении. Вырывание, выбивание. |
| 20 | Ловля и передача мяча  (разными способами) на месте и в движении. Вырывание, выбивание. |
| 21 | Ловля и передача мяча  (разными способами) на месте и в движении. Вырывание, выбивание. |
| 22 | Броски мяча разными способами. Тактика и техника игры в баскетбол |
| 23 | Броски мяча разными способами. Тактика и техника игры в баскетбол |
| 24 | Броски мяча разными способами. Тактика и техника игры в баскетбол |
| 25 | Контрольные игры и соревнования.  Учебная игра |
| 26 | Контрольные игры и соревнования.  Учебная игра |
| 27 | Тактика и техника игры в баскетбол.  Учебная игра |
| 28 | Тактика и техника игры в баскетбол.  Учебная игра |
| 29 | Тактика и техника игры в баскетбол.  Учебная игра |
| 30 | Тактика и техника игры в баскетбол.  Учебная игра |
| 31 | Тактика и техника игры в баскетбол.  Учебная игра |
| 32 | Тактика и техника игры в баскетбол.  Учебная игра |
| 33 | Тактика и техника игры в баскетбол.  Учебная игра |
| 34 | Тактика и техника игры в баскетбол.  Учебная игра |