

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Курской области

Администрация Советского района

МКОУ «Крестищенская средняя общеобразовательная школа»
Советского района Курской области

Принята на заседании
педагогического совета
протокол от 31 августа 2023 г. № 12

Утверждена приказом по школе
от 31 августа 2023 г. № 2-297
Директор школы: Л.Е. Седых



Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Спортивные игры»
(спортивно – оздоровительное направление)
для 5 класса
на 2023 – 2024 учебный год

Учитель: Данилова Нина Анатольевна,
учитель первой квалификационной категории

с. Крестище
2023 г.

1. Пояснительная записка

Программа «Спортивные игры» по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности обучающихся 5 класса составлена с учетом требований ФГОС ООО второго поколения. Соответствует федеральному компоненту государственного стандарта общего образования (Пр. № 1089 Минобразования РФ от 5 марта 2004), отвечает положениям Закона «Об образовании» в части духовно-нравственного развития учащихся, основными положениями концепции содержания образования школьников в области физической культуры (2011), Федерального закона «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ, в котором отмечается, что организация физического воспитания в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ (гл. 3 ст. 28 п. 2). Содержание программы основано на положениях нормативно-правовых актах РФ:

- требования к результатам освоения образовательной программы по «Физической культуре» основного общего образования (ФГОС);
- концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- положение «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года» в отношении модернизации системы физического воспитания детей, подростков, молодежи, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 07.08.09 года №1101–ф.
- методические рекомендации при подготовке учебных программ по предмету
- ПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

Количество часов в год – 34, в неделю - 1 час;

Срок реализации рабочей программы - 1год;

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм

и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- 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, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора, профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим

ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного направления;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета внеурочной деятельности «Спортивные игры». 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.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь, занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по

технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессиональноприкладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;

Содержание курса внеурочной деятельности

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	В том числе	
			теория	практика
Раздел 1. Основы знаний о физической культуре				
1.	Игры на освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых способностей.	4		4
Раздел 2. Подвижные игры с мячами				
2.	Игры с применением теннисных, волейбольных и баскетбольных мячей.	15	В процессе занятий	15
Раздел 3. Легкоатлетические упражнения				
3.	Игры на развитие координации. Игры на освоение навыков бега, развитие скоростных способностей	15		15
Итого: 34 ч.				

1. Основы знаний о физической культуре.

- Здоровье человека и влияние на него физических упражнений.
- Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни.
- Потребность в движении тела как выражение потребности души. (В процессе занятий).

2. Подвижные и народные игры с мячами.

Игры с элементами строя: «Построение в шеренгу», «У ребят порядок строгий», «Быстро встань в колонну», «Класс, смирно!», «К своим флажкам». Игры с ходьбой и бегом: «Кошки-мышки», «Ястреб и утка», «Совушка».

Игры с прыжками: «С кочки на кочку», «Салки в приседе», «Попрыгунчики воробушки», «Удочка».

Игры с большими мячами: «Мяч соседу», «Мяч сбоку», «Мяч над головой», «Охотники и утки», Эстафеты с мячами.

На комплексное развитие координационных, скоростно-силовых способностей: «Салки – ноги от земли», «Бег сороконожек», «Белые медведи».

«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»,

- Игры с метанием мяча на дальность и в цель:

« Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Передал – садись».

Комплексное развитие физических и личностных качеств учащихся: «Быстро по своим местам», «Космонавты», «Передача мячей в колоннах», «Земля, воздух, вода», эстафеты с предметами.

3. Легкоатлетические упражнения в играх:

- Игры преимущественно с бегом: «К своим флажкам», «Пустое место», «Вызов номеров», «Пятнашки», «Воробьи и вороны», эстафеты.

- Игры преимущественно с прыжками в высоту, в длину и сввысоты «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».

- Игры с метанием мяча на дальность и вцель:

« Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Передал – садись».

Формы и методы работы:

- практические занятия (групповые, индивидуальные и сводные)

- проведение турниров, соревнований, эстафет, малых олимпиад по подвижным играм на свежем воздухе и в спортивном зале.

Приемы и методы обучения на занятиях.

- педагогические технологии на основе личностной ориентации образовательного процесса (педагогика сотрудничества);

- педагогические технологии на основе эффективности управления и организации образовательного процесса (групповые технологии, технологии индивидуального обучения);

- педагогические технологии на основе активизации и интенсификации деятельности учащихся (практические игровые технологии).

Реализация данных технологий осуществляется через следующие организационные формы:

- беседы о культуре народов мира, их подвижных и спортивных играх;

- практические занятия по разучиванию игр;

- организация творческих мастерских;

- организация соревнований или чемпионатов по проведению игр.

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Содержание занятий	дата	
		план	факт
1	Вводный «Здоровье человека и влияние на него физических упражнений».	01.09.2023	
2	Игра « Успей перебежать»	08.09.	
3	Игра «Бег через барьеры»	15.09.	
4	Игра «Сорви ленту»	22.09.	
5	Подвижные игры «У ребят порядок строгий» «Хитрая лиса»	29.09.	
6	Игра «Ястреб и утка»	06.10.	
7	Игры с элементами бега. Челночный бег	13.10.	
8	Эстафеты	20.10.	
9	Переправа с препятствиями	27.10	
10	Игра «Класс, смирно!», «Совушка»	10.11.	
11	Игра «гуси лебеди» « К своим флажкам»	17.11.	
12	Игры с элементами бега « С кочки на кочку»	24.11.	
13	Игра с элементами бега прыжками «Переправа с досками»	01.12.	
14	Игра «Построение в шеренгу»	08.12.	
15	Игра «За мячом»	15.12.	
16	Эстафеты с элементами волейбола	22.12.	
17	«Салки в приседе»	29.12.	
18	Игра «За мяч»	12.01.2024	
19	Игра « Поймай мяч»	19.01.	
20	Игра «Мяч через сетку»	26.01.	
21	Игра «Удочка»	02.02.	
22	Игра « Колесо»	09.02.	
23	«Зайцы, сторож, Жучка»	16.02.	
24	Игра «Мяч соседу» , «Быстро встань в колонну»	01.03.	
25	Игра «За мной убегай»	15.03.	
26	Эстафеты	22.03.	
27	Подвижные и народные игры	05.04.	
28	Игра «Флюгер»	12.04.	
29	Игра «Мяч над головой»	19.04.	
30	Беговые упражнения «Парашютисты»	26.04.	
31	Беговые упражнения «Охотники и утки»	03.05.	
32	Беговые упражнения «Западня»	10.05.	
33	Беговые упражнения « Салки, ноги от земли»	17.05.	
34	Спортивный праздник « Круговая эстафета»	24.05.	

Программное обеспечение

1. Адашкявич Э.И. Подвижные игры для детей. Просвещение. 2015г..
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. - М.: ФиС,2015.
3. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. - М.: «ФиС»,2014.
4. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности.
- М.: Медицина,2014
5. Лях В.И. , Зданевич А.А. «Комплексная программа по физическому воспитанию учащихся 5-7 классов», Москва, Просвещение 2014год.
- 6.Фёдорова Н.А. «Физическая культура. Подвижные игры» для учащихся 5-8 классов, Москва, Экзамен 2016год.