

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Узловский район

МКОУ «Центр образования Бестужевский»

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

И.Н. Папочкина

Протокол педагогического совета № 3

от «09».01.2023

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Е.Н. Казакова

Приказ № 44-д

от «09».01.2023 г.

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности**

«Спортивные игры»

(предмет)

для 5 класса

(классы)

Составитель: учитель МКОУ
«Центр образования Бестужевский»
Купрейчик Владимир Леонидович

Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, Примерной основной образовательной программы ООО (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 08.04.2015 №1\15).

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

1. Формирование:

- представлений о: факторах, оказывающих влияние на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;

2. Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» предназначена для обучающихся 5 класса. Рабочая программа рассчитана на 17 ч на 1 год обучения.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Раздел «Физическая культура как область знаний».

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности».

Ученик научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Раздел «Физическое совершенствование».

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и в длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

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 во всех его проявлениях.

Содержание курса внеурочной деятельности

Зимние забавы (2 ч).

Правила безопасного поведения при катании на санках и передвижении на лыжах. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение. «Снежком по мячу», «Пустое место», «Кто дальше», «Кто быстрее», «Защитник крепости». ОРУ с лыжными палками.

Игры с беговыми упражнениями (3 ч).

Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение скороговорок, считалок. «Бег командами», «Мешочек», «Городок», «Русская лапта», «Лиса в курятнике», «Ловкие ребята», «Пятнашки в кругу», «Караси и шуки», «Пятнашки маршем», «Скороходы и бегуны», «Воробушки и кот», «Без пары». ОРУ в движении, с предметами, на месте.

Игры с мячом (2 ч).

Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах. «Мяч в центре», «Мяч среднему», «Мяч - соседу», «Охотники», «Отгадай, кто бросил», «Защищай ворота», «Подвижная цель», «Обгони мяч». ОРУ с малыми, большими, набивными мячами.

Игры с прыжковыми упражнениями (3 ч).

Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок. «Туда - обратно», «Зайцы в огороде», «Шишки, желуди, орехи», «Белые медведи», «Карусели», «Тропка», «Ловушка», «Капканы». ОРУ.

Игры малой подвижности (2 ч).

Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр. «Кто дальше бросит?», «Что изменилось?», «Найди предмет», «Слушай сигнал», «Угадай, кто это?», «Точный телеграф», «Невидимки», «Наблюдатели», «Кто точнее», «Ориентирование без карты», «Садовник». ОРУ на месте.

Эстафеты (3 ч).

Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок. Эстафета с доставкой подвижного мяча «Ходьба по начерченной линии». Эстафета парами «Кто первый?» Эстафета с лазанием и перелезанием. Линейная эстафета с прыжками. Эстафета с бегом вокруг гимнастической скамейки. Эстафета «Веревочка под ногами». Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи). ОРУ с предметами.

Русские народные игры (2 ч).

Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр. «Корову доить», «Малечина – колечина», «Коршун», «Бабки». ОРУ. Итоги года.

Поурочное планирование

по программе внеурочной деятельности «Спортивные игры»

№ п/п	Содержание (тема урока)	Примечание
	<i>Зимние забавы (2 ч).</i>	
1	Правила безопасного поведения при катании на санках и передвижении на лыжах. Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение. Игра «Снежком по мячу». ОРУ с лыжными палками.	
2	Игра «Пустое место». Игры «Кто дальше», «Кто быстрее» (на лыжах). ОРУ с лыжными палками.	
	<i>Игры с беговыми упражнениями (3 ч).</i>	
3	Вводное занятие. Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение скороговорок, считалок. ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».	
4	ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта». Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята».	
5	ОРУ на месте. Игра «Пятнашки в кругу». Игра «Караси и щуки». Игра «Скороходы и бегуны». Игра «Пятнашки маршем». Игра «Воробушки и кот». Игра «Игра «Без пары».	
	<i>Игры с мячом (2 ч).</i>	
6	Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».	
7	ОРУ с малыми мячами. Игра «Отгадай, кто бросил». Игра «Защищай ворота». Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч».	
	<i>Игры с прыжковыми упражнениями (3 ч).</i>	
8	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок. Игра «Туда - обратно». Игра «Зайцы в огороде».	
9	ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Игра «белые медведи».	
10	ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка». Игра «Ловушка». Игра «Капканы».	
	<i>Игры малой подвижности (2 ч).</i>	
11	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет». Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».	
12	ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее». Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».	
	<i>Эстафеты (3 ч).</i>	
13	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок. Эстафета с доставанием подвижного мяча «Ходьба по начерченной линии». Эстафета парами «Кто первый?» ОРУ с предметами.	
14	Эстафета с лазанием и перелезанием. Линейная эстафета с прыжками. ОРУ с предметами.	
15	Эстафета с бегом вокруг гимнастической скамейки. Эстафета «Веревочка под ногами». Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи). ОРУ с предметами.	

<i>Русские народные игры (2 ч).</i>		
16	Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр. Игра «Корову доить». Игра «Малечина – колечина». ОРУ.	
17	ОРУ. Игра «Коршун». Игра «Бабки». Итоги года.	