# Рабочая программа Учебного курса внеурочной

# деятельности

«Подвижныеи спортивные игры»

на 2023 - 2024 учебный год

## Основное общее образование: 5 класс Количество часов: 34

Направление: спортивно-оздоровительное

## Учитель: Васильева Ольга Владимировна

**Пояснительная записка**

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.  
  
Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся в формах, отличных от урочной системы обучения.   
  
Программа внеурочной деятельности «Подвижные и спортивные игры» предназначена для физкультурно – спортивной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.  
  
Материал программы предполагает изучение основ спортивных игр: пионербола, волейбола, баскетбола, футбола и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.  
  
Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.  
  
Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы.  
  
Предлагаемая программа по внеурочной деятельности «Подвижные игры» содержит:  
  
- пояснительную записку, состоящую из введения, цели и задач программы;  
  
- описание особенностей реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий;  
  
- планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности;  
  
-требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности;  
  
- способы проверки результатов;  
  
- материально-техническое обеспечение;  
  
- тематическое планирование, состоящее из учебно-тематического плана и содержания программы по годам обучения;  
  
- список литературы.  
  
В программе отражены основные*принципы* спортивной подготовки воспитанников:  
  
*Принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.  
  
*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, [средств и методов подготовки](https://topuch.com/reshenie-zadach-psihologicheskoj-podgotovki-sportsmenov-osushe/index.html), объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.  
  
*Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.  
  
**Цель и задачи программы**  
  
Программа внеурочной деятельности по спортивному направлению «Подвижные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательного, образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.  
  
Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.  
  
**Цель программы внеурочной деятельности** «Подвижные игры» укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.  
  
Цель конкретизирована следующими **задачами:**  
  
*Образовательные:*  
  
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;  
  
- формирование у обучающихся устойчивого [интереса к занятиям спортивными играми](https://topuch.com/3-72-instruktaj-po-tb-i-ot21/index.html);  
  
- обучение технике и тактике спортивных игр;  
  
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;  
  
*Развивающие:*  
  
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);  
  
*Воспитывающие:*  
  
- воспитание моральных и волевых качеств;  
  
- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;  
  
**Общая характеристика учебного предмета**  
  
Программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» предназначена для обучающихся 5 классов. Данная программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания, а также соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 час в неделю, всего 34 часа в год.  
  
Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.  
  
Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.  
  
**Формы проведения занятий и виды деятельности**

* Однонаправленные занятия. Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
* Комбинированные занятия. Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
* Целостно-игровые занятия. Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
* Контрольные занятия. Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

**Планируемые результаты.**  
  
В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение [норм и правил здорового образа жизни](https://topuch.com/prakticheskoe-zanyatie-4-v2/index.html), культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.  
  
*Личностные результаты* обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные –* через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные*результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).  
  
**Личностные результаты** отражаются  в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:  
  
- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;  
  
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;  
  
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.  
  
**Метапредметные результаты:**   
  
- 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.  
  
***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***  
  
- осознание обучающимися необходимости заботы о своём [здоровье и выработки форм поведения](https://topuch.com/ocenka-sili-nervnih-processov/index.html), 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.  
  
**Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**  
  
**Предметные результаты:** 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 ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **должны знать:**  
  
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;  
- правила оказания первой помощи;  
- способы сохранения и укрепление здоровья;  
- свои права и права других людей;  
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;  
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;  
  
**должны уметь:**  
  
- составлять [индивидуальный режим дня и соблюдать его](https://topuch.com/odnoj-iz-vajnejshih-sostavlyayushih-zdorovogo-obraza-jizni-yav/index.html);  
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;  
- заботиться о своем здоровье;  
- применять коммуникативные и презентационные навыки;  
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;  
- находить выход из стрессовых ситуаций;  
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;  
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;  
- отвечать за свои поступки;  
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.  
  
В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению 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](https://topuch.com/igrovie-uprajneniya-dlya-formirovaniya-bazovih-processov-chten/index.html), подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;  
  
**могут научиться:**  
  
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятияхспортивными 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 программы «Подвижные и 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 учебного года), результаты участия в соревнованиях.  
  
**Способы проверки результатов**

* зачеты по теоретическим основам знаний (ежегодно);
* диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (ежегодно);
* тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно);
* анкетирование;
* участие в соревнованиях;
* сохранность контингента;
* анализ уровня заболеваемости воспитанников.

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Подвижные и спортивные игры». 5 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Количество**  **часов** | **Форма проведения занятий** |
| 1 | Основы знаний о народной подвижной игре | 1 | Памятки, беседа, оздоровительные минутки |
| 2 | Игры на свежем воздухе | 7 | Практические занятия с элементами игр, беседы. |
| 3 | Игры-эстафеты. | 6 | Викторина, оздоровительные минутки, подвижные игры на воздухе |
| 4 | Подвижные игры разных народов | 4 | Конкурс, виртуальная экскурсия, оздоровительные минутки, подвижные игры на воздухе |
| 5 | Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. | 4 | Оздоровительные минутки, подвижные игры на воздухе, соревнование |
| 6 | Спортивные игры | 12 | Оздоровительные минутки, подвижные игры на воздухе, соревнование |
| Итого | | 34 |  |

**Содержание учебного курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» в 5 классе**

**Раздел 1. Основы знаний о народной подвижной игре**

Что такое народная игра? Познакомить с историей народной подвижной игры. Понятие правил игры. Выработка правил. Игра «Жмурки»

**Раздел 2. Игры на свежем воздухе**

Русские народные игры. «Кот и мыши», «У медведя во бору». Групповые игры. «Ловля парами, «Мяч по кругу», «Светофор», командная игра Птицелов», «Гори, гори ясно»

**Раздел 3. Игры-эстафеты**

Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам».

Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча». На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. «Два мороза», «Прыгающие воробушки», «Третий лишний», Вызов номеров. Эстафеты по кругу, с обручем. Веселые старты

**Раздел 4**. **Подвижные игры разных народов**

Игры русского народа. «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки», «Горелки», «Гори, гори, ясно».

**Раздел 5. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств**

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Игры со скакалками. «Удочка». Игры с элементами бега. «Нитка и иголка». Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний. Бадминтон

Настольный теннис

**Раздел 6. Спортивные игры**

На закрепление и совершенствование метаний на дальность, и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. «Охотники», «Защити башню», «Дальше бросишь - ближе бежать», « Кто первый». Баскетбол, пионербол, лапта

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Тем занятия | Кол часов | Дата |
|  | *Что такое народная игра?* Познакомить с историей народной подвижной игры. Понятие правил игры. Выработка правил. Игра «Перемена мест». | 1 |  |
|  | *Русские народные игры*. «Кот и мыши» | 1 |  |
|  | «У медведя во бору» «Перестрелка» | 1 |  |
|  | «Ловля парами, «Штандер – стоп». | 1 |  |
|  | «Мяч по кругу» «Народный мяч» | 1 |  |
|  | «Светофор», «Гори, гори ясно» | 1 |  |
|  | Групповые игры. | 1 |  |
|  | Командная игра Птицелов» | 1 |  |
|  | *Игры-эстафеты* | 1 |  |
|  | Эстафеты с мячом | 1 |  |
|  | «Чемпионы малого мяча». | 1 |  |
|  | Веселые старты | 1 |  |
|  | Сороконожки, Поезд | 1 |  |
|  | Встречная эстафета с обручем и скакалкой | 1 |  |
|  | *Подвижные игры разных народов*  Народная игра Алтайского края «Перстенёк» | 1 |  |
|  | Армянская игра «Крепость» | 1 |  |
|  | Казахская детская игра – «Ястребы и ласточки» | 1 |  |
|  | Белорусская игра «Хлоп, хлоп, убегай!» | 1 |  |
|  | Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.  Игры со скакалками. | 1 |  |
|  | Бадминтон | 1 |  |
|  | Настольный теннис | 1 |  |
|  | «Нитка и иголка» | 1 |  |
|  | *Спортивные игры*  Пионербол  Передача и ловля мяча двумя руками. Учебная игра. | 1 |  |
|  | Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, то же - в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега. | 1 |  |
|  | Прямой нападающий “удар” через сетку с 2-3 шагов разбега двумя руками из-за головы (бросок). Учебная игра. | 1 |  |
|  | Подача броском одной рукой (сверху или снизу). Учебная игра. | 1 |  |
|  | Баскетбол  Ведение мяча, ловля и передачи мяча, финты, эстафеты с ведением мяча. Учебная игра. | 1 |  |
|  | Эстафета «Передал — садись» | 1 |  |
|  | Упражнения с мячом по заданию, финты, заслоны, техника игры в защите. Учебная игра. | 1 |  |
|  | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди со средней дистанции. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |
|  | Русская лапта  Обучение ударам битой по мячу различными способами: «сверху», «сбоку», «снизу». | 1 |  |
|  | Тактика игры в русскую лапту. | 1 |  |
|  | Тактика игры в обороне | 1 |  |
|  | Учебная игра | 1 |  |

**Материально-техническое обеспечение**

*Оборудование спортзала:*

1. Стенка гимнастическая.
2. Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные.
3. Палка гимнастическая.
4. Скакалка детская.
5. Мат гимнастический.
6. Кегли.
7. Обруч пластиковый детский.
8. Флажки: разметочные с опорой, стартовые.
9. Рулетка измерительная.
10. Щит баскетбольный тренировочный.
11. Сетка волейбольная.
12. Аптечка.
13. Мяч малый (теннисный).

*Пришкольный стадион (площадка):*

1. Игровое поле для мини-футбола.

2. Площадка игровая баскетбольная.

3. Площадка игровая волейбольная.

*Мультимедийное оборудование:*

1. ЭОР.

2. Компьютер.

3. Мультимедийный компьютер.

*Учебно-методическое обеспечение:*

1. Рабочая программа курса.

2. Диагностический материал.

3. Разработки игр.

**Список литературы**

− Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов /

Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. — М. : Просвещение, 2017 – 95 с. : ил. –

(Работаем по новым стандартам);

− Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов /

Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. — М. : Просвещение, 2017 – 77 с. : ил. –

(Работаем по новым стандартам);

− Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов /

Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. — М. : Просвещение, 2017 – 93 с. : ил. –

(Работаем по новым стандартам).