

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Курганской области
Муниципальное казенное образовательное учреждение
«Верхнесуерская средняя общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДЕНО

директор школы

_____ Чекирлан Р.А.

от «30» августа 2022 г.

Рабочая программа курса
«Спортивные-подвижные игры»
*(физкультурно-оздоровительное направление
внеурочной деятельности)*

5 класс

с.Верхнесуерское, 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности Подвижные и спортивные игры для учащихся 5 класса разработана на основе:

- Комплексной программы физического воспитания учащихся 5-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.:Просвещение, 2014 г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации;
- Примерной программы по физической культуре в рамках проекта Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения, реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию. Руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. М.: Просвещение, 2010.

На современном этапе общественного развития главное значение имеет формирование физически здоровой, социально активной, развитой личности. Основы становления полноценной личности закладываются с самого раннего детства при совместных усилиях школы и семьи.

Поскольку у педагогов и психологов в последние годы вызывают опасения материалы, свидетельствующие о неблагополучии физического и психического здоровья школьников, основная задача обучения детей состоит в физическом и интеллектуальном развитии учащихся при таких условиях, когда обучение должно стать естественной формой выражения детской жизни.

Эта программа способствует укреплению здоровья, формированию двигательного опыта воспитания здорового образа жизни через занятия физическими упражнениями и активности, самостоятельности в двигательной активности, в частности, игры. В основу программы для учащихся 5-го класса положены программа физического воспитания для учащихся средней школы, а также программа физического воспитания с игровой направленностью.

Цели программы:

– обучение подвижным играм различной направленности и элементам спортивных игр (волейбол, баскетбол, лапта), формирование двигательной активности обучающихся 5 класса.

-содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Задачи:

Обучающие:

- приобретение знаний о русских народных играх, о традициях, истории и культуре русского народа;

-обучение разнообразным правилам русских народных игр и других физических упражнений игровой направленности;

-привитие необходимых теоретических знаний в области физической культуры, спорта, гигиены.

Развивающие:

-развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
-гармоничное развитие функциональных систем организма ребёнка, повышение жизненного тонуса;

-повышение физической и умственной работоспособности школьника;

Воспитывающие:

-формирование потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, ответственности за своё здоровье;

-привитие учащимся интереса и любви к занятиям различным видам спортивной и игровой деятельности.

-воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности

Объем программы: На реализацию программы отводится 1 час в неделю, программа рассчитана на 34 часов (34 учебные недели).

Основные формы работы на занятии: коллективная и групповая. Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть. Теоретическая часть занятий максимально компактна и включает в себя необходимую информацию о теме и предмете знания. На теоретических занятиях обучающимся сообщаются основные сведения о названиях, правилах проведения, организации, и технике безопасности на занятиях подвижными играми, понятие о правильной осанке, рациональном дыхании, режиме дня и личной гигиене.

На практических занятиях обучающиеся овладевают двигательными умениями и навыками, тактикой подвижных игр и эстафет различной направленности. Содержание курса, объединенного в блоки, предусматривает не только усвоение теоретических знаний, но формирование практического опыта. Практические задания стимулируют активность, творчество, саморазвитие, самосовершенствование обучающихся.

Содержание программы внеурочной деятельности

Подвижные и спортивные игры естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе.

Игра - ведущая деятельность детей. По содержанию все игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий. Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально-волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Программа представлена пятью блоками:

- игры на знакомство,
- народные игры,
- игры на развитие психических процессов,
- подвижные игры,
- спортивные игры.

В свою очередь блоки делятся на:

-Игры с элементами лёгкой атлетики позволяют овладеть навыками бега, ходьбы, прыжков, метания, развивают такие качества, как быстроту реакции, скоростно-силовые и координационные способности, ловкость, выносливость. Игры этой направленности укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

-Игры с мячом позволяют обучающимся овладеть навыками ловли и передачи мяча, развивать скоростно-силовые и координационные способности, ловкость выносливость, способы взаимодействий в команде.

-Игры для развития гимнастических навыков позволяют обучающимся закрепить элементы акробатических упражнений, навыков лазания и перелезания; развивают силу, выносливость, координацию.

-Эстафеты с предметами: со скакалками, с гимнастическими палками, с флажками, с обручем, с эстафетными палочками, с теннисными мячами, способствуют развитию всех физических качеств, укреплению здоровья, совершенствованию двигательных умений и навыков.

-Игры с элементами футбола, баскетбола и волейбола.

Пионербол, мини-футбол , мини - баскетбол, мини-волейбол (игра по упрощённым правилам). Спортивные игры способствуют развитию всех физических качеств, совершенствуют двигательные умения и навыки.

Содержание курса Учебно-тематический план

№	Название раздела	Общее количество часов
1	Футбол	8
2	Баскетбол	9
3	Настольный теннис	8
4	Волейбол	9

К концу учебного года дети должны знать и уметь:

В процессе реализации программы дети смогут активно играть, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации сами регулировать степень мышечного напряжения и внимания, приспособиться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из

критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

Учащиеся научатся составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки; организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры; уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий; выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость). Научатся проявлять смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию; владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём; применять игровые навыки в жизненных ситуациях. Дети узнают историю возникновения русских народных игр; правила проведения игр, эстафет и праздников; основные факторы, влияющие на здоровье человека. Узнают об основах правильного питания, об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур; о профилактике нарушения осанки; о причинах травматизма и правилах его предупреждения.

Календарно-тематическое планирование 5 класс

№п/п	Дата		Тема	Кол-во часов
	План	Факт		
1. Баскетбол (12ч)				
1			Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1
2			Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1
3			Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1
4			Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1
5			Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1
6			Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1
7			Ведение баскетбольного мяча	1
8			Ведение баскетбольного мяча	1
9			Ведение баскетбольного мяча	1
10			Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1
11			Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1
12			Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1
2. Волейбол (12ч)				
13			Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1
14			Прямая нижняя	1

			подача мяча в волейболе	
15			Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1
16			Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1
17			Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1
18			Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1
19			Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1
20			Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1
21			Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1
22			Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1
23			Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1
24			Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1
3. Футбол (10ч)				
25			Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1
26			Знакомство с	1

			рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	
27			Удар по неподвижному мячу	1
28			Удар по неподвижному мячу	1
29			Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1
30			Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1
31			Ведение футбольного мяча	1
32			Ведение футбольного мяча	1
33			Обводка мячом ориентиров	1
34			Обводка мячом ориентиров	1

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Методическое обеспечение

Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельную и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Занятия проводятся в школьном спортивном зале, на школьном стадионе, на игровых площадках. Для реализации программы используются спортивные сооружения и спортивный инвентарь.

Список литературы

1. Спортивные игры / Под ред. Ю. И Портных. - М.: ФиС, 1975г.
2. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания для 1–11 классов \ В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2010г.
3. Внеурочная деятельность школьников: Методический конструктор (пособие для учителей) / Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. М: Просвещение, 2012г.
4. Гомельский А.Я. Бакетбол: секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений. – М.: Агенство «Фаир», 1997г.
6. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. – М.: Академия, 2004г.
7. Физическая культура. 1–11 кл.: Программа для общеобразовательных учреждений / авт.-сост. А.П.Матвеев, Т.В.Петрова. – М.: - Дрофа, 2002г.
8. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2010г.
9. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 2006г.

Материально-техническое обеспечение

Оборудование спортзала:

№	Название	Кол-во
1	Стенка гимнастическая	6
2	Перекладина гимнастическая	2
3	Скамейка гимнастическая жесткая	4
4	Комплект навесного оборудования	1
5	Скамья атлетическая	1
6	Стойка для штанги	1
7	Штанга тренировочная	1
8	Маты гимнастические	20
9	Мяч малый (теннисный)	3
10	Скакалка гимнастическая	10
11	Мяч малый (мягкий)	3
12	Обруч гимнастический	10
13	Рулетка измерительная (15м; 5м)	1
14	Секундомер	4
15	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	1
16	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	4
17	Мячи баскетбольные	40
18	Стойки волейбольные универсальные	1
19	Сетка волейбольная	3
20	Мячи волейбольные	40
21	Ворота для мини-футбола	2
22	Сетка для ворот мини-футбола	2
23	Мячи футбольные	40
24	Биты для русской лапты	2
25	Столы для настольного тенниса	3
26	Теннисные ракетки	8

Пришкольный стадион (площадка):

1. Игровое поле для футбола.
2. Площадка игровая волейбольная.
3. Гимнастическая площадка.
4. Полоса препятствия.

Учебно-методическое обеспечение:

1. Рабочая программа курса.
2. Диагностический материал.
3. Разработки игр.