

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Няшабожская средняя общеобразовательная школа»
«Няшабожса шõр школа» муниципальнõй сьõмкуд велõдан учреждение

«Согласовано» Заместитель директора по ВР <u>Рочева</u> /Рочева А.В. «01» 09 2022		«Утверждено» Директор школы Приказ № _____ <u>Бабинов</u> /Бабинов Д.А./ «01» 09 2022г.
--	---	---

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

Подвижные игры, 5 класс
(наименование учебного предмета, курса)

основное общее образование
(уровень образования)

1 года
(срок реализации программы)

Составлена на основе: Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (2021г.), Примерной основной образовательной программы основного общего образования (2022г.)

кем Рочевым Павлом Ефимовичем
(ФИО учителя или группы учителей, составивших рабочую программу курса)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания курса внеурочной деятельности «Подвижные игры», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической

культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 5 классе на изучение предмета отводится 1 час в неделю, суммарно 34 часа.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливая возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Подвижные игры (9 ч.):

Знакомство со спортивной площадкой, спортивным залом. Правила ТБ. Игры «Мяч капитану», «Перемена мест». Игра «Штандер – стоп». Игра «Перестрелка». Эстафеты. Игры «Снайпер», «Утки-охотники». Игра «Штандер – стоп». Игра «Перестрелка».

«Народный мяч» (8 ч.):

Подвижная игра «Народный мяч», правила игры. Эстафеты. Тактика игры в нападении. Учебная игра. Индивидуальные действия в нападении. Учебная игра. Групповые действия в нападении. Учебная игра. Взаимодействия двух, трёх и четырёх игроков. Учебная игра. Командные действия в атаке. Учебная игра. Тактика игры в защите. Учебная игра.

«Спортивные игры» (17 ч.):

Волейбол. Правила игры. Подводящие упражнения для ловли мяча. Волейбол. Упражнения для передачи мяча. Учебная игра. Баскетбол Правила игры, ведение, передача мяча». Учебная игра. Баскетбол. Взаимодействие игроков, штрафной бросок. Учебная игра. Футбол. Передача мяча, остановка, передача. Учебная игра. Футбол Учебная игра. Пионербол, правила игры. Игра Пионербол Учебная игра Игра по выбору детей между классами. Промежуточная аттестация

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы. 5 класс

№	Тема занятия	Количество часов	Характеристики основных видов деятельности учащихся	Электронные образовательные ресурсы
Подвижные игры (9 ч.).				
1	Знакомство со спортивной площадкой, спортивным залом. Правила ТБ	1	<ul style="list-style-type: none"> - активно включаться в общение с учителем, сверстниками. - проявлять дисциплинированность, трудолюбие - подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. - эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. - вести дискуссию, правильно выразить свои мысли - знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры. 	http://www.fiskulturavshkole.ru/ http://fiskultura-na5.ru/
2	Игры «Мяч капитану», «Перемена мест».	1	Уметь выполнять: <ul style="list-style-type: none"> - перемещения, остановки, повороты; - бег с изменением скорости, направления; - различные упражнения с мячами; - сочетание изученных приёмов и применение их в игре. 	
3	Игра «Штандер – стоп».	1		
4	Игра «Перестрелка»	1		
5	Эстафеты.	1		
6	Эстафеты.	1		
7	Игры «Снайпер», «Утки-охотники».	1		
8	Игра «Штандер – стоп».	1		

9	Игра «Перестрелка»	1		
«Народный мяч» (8 ч.).				
10	Подвижная игра «Народный мяч», правила игры.	1	Уметь и применять навыки: - ОФП	http://www.fiskulturavshkole.ru/ http://fiskultura-na5.ru/
11	Эстафеты.	1	- СФП	
12	Тактика игры в нападении. Учебная игра.	1	- Тактика игры в нападении: а) Индивидуальные действия;	
13	Индивидуальные действия в нападении. Учебная игра.	1	б) Групповые действия; в) Взаимодействие 2-х, 3-х, 4-х игроков;	
14	Групповые действия в нападении. Учебная игра.	1	г) Командные действия.	
15	Взаимодействия двух, трёх и четырёх игроков. Учебная игра.	1	-Тактика игры в защите: а) Индивидуальные действия;	
16	Командные действия в атаке. Учебная игра.	1	б) Групповые действия; в) Взаимодействие 2-х, 3-х, 4-х игроков;	
17	Тактика игры в защите. Учебная игра.	1	г) Командные действия. - Товарищеские, учебные игры.	
«Спортивные игры» (17 ч.).				
18-19	Волейбол. Правила игры. Подводящие упражнения для ловли мяча.	2	Обучение техники выполнять передачи приема в парах, выполнять подачу снизу, сверху, сбоку;	http://www.fiskulturavshkole.ru/ http://fiskultura-na5.ru/
20-21	Волейбол. Упражнения для передачи мяча. Учебная игра.	2	Подводящие и подготовительные упражнения. а) выполнять подачи сверху, снизу, по зонам б) игровые упражнения с включением основных приёмов	
22-23	Баскетбол Правила игры, ведение, передача мяча». Учебная игра.	2	Обучение техники нападения: а) выполнять передачи в парах, тройках на месте и в движении;	
24-25	Баскетбол. Взаимодействие игроков, штрафной бросок. Учебная игра.	2	б) выполнять ведение, передачу мяча; в) выполнять штрафной бросок. Подводящие и подготовительные упражнения. - Техника защиты и нападения а) выполнять передачи в движении, на дальность; б) выполнять Игровые упражнения с включением основных приёмов игры в нападении и защите. Учебная игра.	
26-27	Футбол. Передача мяча, остановка, передача. Учебная игра.	2	- ОФП - СФП	
28-29	Футбол Учебная игра.	2	- Тактика игры, остановка мяча, передача мяча, пенальти	
30-31	Пионербол, правила игры. Игра	2	Обучение техники выполнять подачи, тактике игр. Подводящие и подготовительные упражнения.	
32	Пионербол Учебная игра	1		
33	Игра по выбору детей между классами	1		
34	Промежуточная аттестация	1		