

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Тюменской области

Отдел образования Армизонского муниципального района

Красноорловская ООШ структурное подразделение МАОУ Армизонской

СОШ

РАССМОТРЕНО

Методическим Советом

СОГЛАСОВАНО

Заместитель по ВР

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Селянкина Е.Л.

Протокол №1
от «26» 08.2024г.

Нерадовских Л.В.

«26» 08.2024г.

Каканова Л.

Приказ № 52 – ос
от «30» 08.2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Чемпион»

для обучающихся 5 – 6 классов

Рабочую программу составил(а):
Столбова Н.П.

с. Красноорловское 2024

Пояснительная записка

Программа «Подвижные игры» по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности обучающихся 5-6 классов 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 «Физическая культура» приказ Министерства образования и науки России от 29.07.11 года №1560;
 - СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях». В условиях современной природной и социально-экономической ситуации проблема здоровья детей приобретает глобальный характер. Малоподвижный образ жизни обучающихся, просмотр телевизора и работа за компьютером ухудшают физическое состояние и здоровье школьников. Успех укрепления здоровья детей заключается в приобщении детей к регулярным занятиям физической культурой.
- Актуальность.**

Организация внеурочной деятельности в рамках спортивно-оздоровительного направления, с использованием эффективных форм проведения занятий, позволит успешно приобщить обучающихся к здоровому образу жизни и решать проблемы сохранения и укрепления здоровья.

Цель программы: создание условий для сохранения, укрепления развития физического и психического здоровья школьников через игровую деятельность. **Задачи программы:**

Образовательные:

- формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- формирование интереса к народному творчеству;
- расширение кругозора школьников.

Развивающие:

- развитие познавательного интереса к русским народным играм, включение их в познавательную деятельность;
- развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- развитие статистического и динамического равновесия;
- развитие глазомера и чувства расстояния;
- развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Воспитательные:

- воспитание чувства коллективизма, взаимопомощь;
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- формирование этических норм поведения;
- воспитание бережного отношения к народным традициям.

1. Место курса в учебном плане.

Программа рассчитана для учащихся 6 класса, на 1 год обучения.

На реализацию спортивно-оздоровительного курса «Подвижные игры. Игры народов мира» отводится 34 ч. в год, 1 час в неделю.

Содержание планирования направлено на активную двигательную деятельность учащихся. Это: игры на освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых способностей. Игры с волейбольными, теннисными и баскетбольными мячами. Легкоатлетические упражнения. Игры на развитие координации. Игры на освоение навыков бега, развитие скоростных способностей.

Новизна программы состоит в том, что учебно-воспитательный процесс осуществляет разные формы работы: практические занятия (групповые, индивидуальные и сводные), проведение турниров, соревнований, эстафет, малых олимпиад по подвижным играм на свежем воздухе и в спортивном зале и теоретические знания о народных играх; о культуре общения со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности и т.д.

Программа способствует укреплению здоровья, развитию физических качеств и отвечает запросам различных социальных групп нашего общества, обеспечивает совершенствование процесса развития и воспитания детей.

Полученные знания позволят учащимся преодолеть психологическую инертность, позволят развить их творческую активность, способность сравнивать, анализировать, планировать, ставить внутренние цели, стремиться к ним.

Программа включает следующие разделы:

1. Основы знаний о физической культуре.
2. Подвижные и народные игры с мячами.
3. Легкоатлетические упражнения.

Формируемые УУД

В результате внеурочной деятельности у обучающихся 5-6 классов основной школы будут сформированы личностные, познавательные, коммуникативные и регулятивные универсальные учебные действия как основа учебного сотрудничества и умения учиться в общении.

Личностные результаты

У учеников будут сформированы:

- потребность сотрудничества со сверстниками;
 - доброжелательное отношение к сверстникам;
 - бесконфликтное поведение;
 - стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
 - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
 - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
 - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
 - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
 - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
 - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
 - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

Учащиеся научатся:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования

техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

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.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащиеся первого года обучения должны иметь представление:

- о двигательном режиме;
- о вредных и полезных привычках;
- о народных играх;
- о различных видах подвижных игр;
- о соблюдении правил игры;
- о культуре общения со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности

Знать:

- причины нарушения осанки, появления нарушения зрения, плоскостопия;
- правила и уметь организовать подвижные игры (3-4);
- не менее двух комплектов упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;
- основные факторы, влияющие на здоровье человека;
- основы правильного питания;

Уметь:

- оценивать свою двигательную активность, выявлять причины нарушения и

корректировать

- выполнять правила игры;
- применять игровые навыки в жизненной ситуации;
- демонстрировать позитивное отношение к участникам игр.

Содержание.

| № 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 и мысли (экология души).
- 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».

1. 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 с высоты
«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»,

- Игры с метанием мяча на дальность и в цель:

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

6. Комплексное развитие физических и личностных качеств

учащихся: «Быстро по своим местам», «Космонавты», «Передача мячей в колоннах», «Земля, воздух, вода», эстафеты с предметами.

2. 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 с высоты
«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»,

- Игры с метанием мяча на дальность и в цель:

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

6. 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 с высоты
«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»,

- Игры с метанием мяча на дальность и в цель:

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

6. Комплексное развитие физических и личностных качеств

Учащихся: «Быстро по своим местам», «Космонавты», «Передача мячей в колоннах», «Земля, воздух, вода», эстафеты с предметами.

Тематическое планирование

| № | Содержание занятий | дата | |
|----|--------------------------------------------------------------------------------|-------|------|
| | | план | факт |
| 1 | Вводный инструктаж. Здоровье человека и влияние на него физических упражнений. | 05.09 | |
| 2 | Игра « Успей перебежать» | 12.09 | |
| 3 | Игра «Бег через барьеры» | 19.09 | |
| 4 | Игра «Сорви ленту» | 26.09 | |
| 5 | Подвижные игры «У ребят порядок строгий» «Хитрая лиса» | 03.10 | |
| 6 | Игра «Ястреб и утка» | 10.10 | |
| 7 | Игры с элементами бега Челночный бег | 17.10 | |
| 8 | Эстафеты | 24.10 | |
| 9 | Переправа с препятствиями | 07.11 | |
| 10 | Игра класс смирно «Совушка» | 14.11 | |
| 11 | Игра «гуси лебеди» « К своим флажкам» | 21.11 | |
| 12 | Игры с элементами бега « С кочки на кочку» | 28.11 | |
| 13 | Игра с элементами бега прыжками «Переправа с досками» | 05.12 | |
| 14 | Игра «Построение в шеренгу» | 12.12 | |
| 15 | Игра «За мячом» | 19.12 | |
| 16 | Эстафеты с элементами волейбола | 26.12 | |
| 17 | Салки в приседе | 09.01 | |
| 18 | Игра «За мяч» | 16.01 | |
| 19 | Игра « Поймай мяч» | 23.01 | |
| 20 | Игра «Мяч через сетку» | 30.01 | |
| 21 | Игра Удочка | 06.02 | |
| 22 | Игра « Колесо» | 13.02 | |
| 23 | Зайцы сторож жучка | 20.02 | |
| 24 | Игра мяч соседу ,Быстро встань в колону. | 27.02 | |
| 25 | Игра «За мной убегай» | 05.03 | |
| 26 | Итоги четверти | 12.03 | |
| 27 | Подвижные и народные игры | 19.03 | |
| 28 | Игра «Флюгер» | 02.04 | |
| 29 | Игра «Мяч над головой» | 09.03 | |
| 30 | Беговые упражнения «Парашютисты» | 16.03 | |
| 31 | Беговые упражнения «Охотники и утки» | 23.04 | |
| 32 | Беговые упражнения «Западня» | 30.03 | |
| 33 | Беговые упражнения « Салки ноги от земли» | 07.05 | |
| 34 | Спортивный праздник « Круговая эстафета» | 14.05 | |

Методическое обеспечение программы.

1. Адашкявичене Э.И. Подвижные игры для детей. Просвещение. 2015 г..
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 2014 год.
6. Фёдорова Н.А. «Физическая культура. Подвижные игры» для учащихся 5-8 классов, Москва, Экзамен 2016 год.