

Комитет по образованию города Барнаула
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 98»

ПРИНЯТО
Педагогическим
советом МБОУ «СОШ №98»
протокол от 26.08.2021 №16



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №98»
Ряполова Т.Г.
Приказ от 26.08.2021 № 250

**Рабочая программа
по внеурочной деятельности ФГОС ООО
«Спортивные игры» 5 класс
Сроки реализации – 2021-2022 учебный год**

Составитель:
Гольм Андрей Вячеславович, учитель физической
культуры

Пояснительная записка

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Мир театра» для учащихся 5 класса разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального Закона от 29.12.2012г №273 –ФЗ «Об образовании в РФ»
- Плана внеурочной деятельности МБОУ «СОШ №98» на 2021/2022 учебный год;
- Годового календарного графика

Актуальность

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» разработана по спортивно - оздоровительному направлению развития личности в соответствии ФГОС. Выбор данного направления развития личности сделан с учётом интересов и запросов обучающихся и их родителей.

Отличительными особенностями и новизной программы «Спортивные игры» является связь теории с практикой, целенаправленность и последовательность деятельности (от простого к сложному), формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

Целью программы является формирование здорового жизненного стиля, и реализация индивидуальных способностей каждого ученика

Реализация программы обеспечивает решение следующих задач:

- формирование у детей мотивационной сферы к физическому развитию, безопасной жизни; профилактика вредных привычек;
- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;
- формирование культуры проведения свободного времени через включение детей в разнообразные виды деятельности
- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств;
- формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре, и традициям других народов.

Место в учебном плане:

Программа «Спортивные игры» рассчитана на 35 часов, для учащихся 5 класса, увлекающихся историей родного края. Занятия проходят во внеурочное время один раз в неделю.

Требования к результатам обучения

Универсальными компетенциями учащихся по курсу «Подвижные игры» являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения, учащимися содержания курса являются следующие умения:

- 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.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы по курсу «Подвижные игры» являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- 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.

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по курсу «Подвижные игры» являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём 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;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Система оценки результатов освоения программы

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» обучающиеся должны **знать**:

- возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

Должны уметь:

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;

- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

Содержание программы

5 класс

Баскетбол

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения.

2. Специальная подготовка. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами. Спортивные игры с мячом.

Гандбол-8ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях гандболом. Правила игры. Режим дня и режим питания.

2. Специальная подготовка. Основные технические приемы: стойка (вратаря, нападающего, защитника), перемещения, передачи и ловля мяча, броски мяча в ворота, блокирование, персональная опека. Техника, мощность, точность, дальность броска. Тактика нападения. Основные принципы нападения. Расстановки. Функции нападающих, индивидуальная тактика нападающего. Тактика защиты. Основные принципы защиты. Спортивные игры с мячом. Эстафеты. «Салки». «Выбить цели».

Волейбол

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. Специальная подготовка. Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?». Спортивные игры с мячом.

Футбол

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

2. Специальная подготовка. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота». Спортивные игры с мячом.

**Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» 5 класс.
Вариант 1 час в неделю 35 часов, 35 учебных недель**

№	Тема занятия	Количество часов
1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Броски мяча двумя руками стоя на месте. Стойка игрока, передвижение в стойке.	1 час
2	Оказание первой помощи при травмах. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка в движении по звуковому сигналу.	1 час
3	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Стойка игрока, передвижение в стойке.	1 час
4	Куда звонить при травмах и несчастных случаях? Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).	1 час
5	Что такое эмоции? Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);	1 час
6	Что такое эмоции? Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Беговые и прыжковые упражнения.	1 час
7	Как управлять эмоциями. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает». Упражнения со скакалкой.	1 час
8	Как управлять эмоциями. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Бег с ускорением.	1 час
9	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Челночный бег.	1 час
10	Игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами. Прыжки в длину с места.	1 час
11	Что такое рациональное питание? Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Упражнения на развитие силы.	1 час
12	Что такое рациональное питание? Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1 час
13	Гандбол. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях гандболом. Правила игры. Режим дня и режим питания. Ведение и передача мяча в парах.	1 час
14	Основные технические приемы: стойка (вратаря, нападающего, защитника),	1 час
15	Правильный уход за зубами. Перемещения, передачи и ловля мяча, броски мяча в ворота	1 час
16	Правильный уход за зубами. Блокирование, персональная опека	1 час
17	Тактика нападения.	1 час
18	Основные принципы нападения. Расстановки.	1 час
19	Тактика нападения. Основные принципы нападения.	1 час
20	Спортивные игры с мячом. Эстафеты. «Салки». «Выбить цели».	1 час
21	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Нижняя и верхняя передача мяча.	1 час
22	Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча. Игра пионербол.	1 час
23	Подбрасывание мяча вверх, и ловля его на месте и после перемещения. Игра пионербол.	1 час
24	Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Игра пионербол.	1 час
25	Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Игра пионербол.	1 час
26	Что такое курение? Верхняя и нижняя передача мяча, прием мяча в парах. Игра пионербол.	1 час
27	Влияние курения на организм человека. Верхняя и нижняя передача мяча, прием мяча в парах. Игра пионербол.	1 час
28	Что такое злокачественные новообразования? Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка. Нижняя прямая подача мяча.	1 час
29	Факторы риска развития злокачественных опухолей? Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра пионербол.	1 час
30	Профилактика онкологических заболеваний. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра пионербол.	1 час

31	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.	1 час
32	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Игра в футбол.	1 час
33	Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача»,	1 час
34	Передачи мяча в парах. Удар по воротам. Игра в мини-футбол.	1 час
35	Передачи мяча в парах. Удар по воротам. Игра в мини-футбол.	1 час