

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
"Касторенская средняя общеобразовательная школа №1"
Касторенского района Курской области

РАССМОТРЕНА на заседании ШМО учителей ФК и ОБЗР протокол №1 от «27» 09.2024г. Руководитель ШМО <u>Данилов</u> (Данилов А.В.)	СОГЛАСОВАНА на методическом совете Протокол №1 от «28» 09.2024г. Зам. директора по УВР <u>Леденёва</u> (Леденёва Ж. В.)	ПРИНЯТА на заседании педагогического совета школы Протокол №1 от «28» 09.2024г. Председатель педагогического совета <u>Карагодина</u> (Карагодина Н.В.)
---	---	---

**Рабочая программа
по внеурочной деятельности
"Подвижные игры" для 5 класса
(спортивно-оздоровительное развитие личности школьника)
на 2024 - 2025 учебный год
учителя физической культуры высшей категории
Данилова Евгения Викторовича**

Утверждена приказом от
«29» 08.2024 г. № 2-90/1
Директор школы Н.В. Карагодина



Пояснительная записка.

Рабочая программа по внеурочной деятельности для 5 класса «подвижные игры» по общей физической подготовке составлена на основе примерной программы внеурочной деятельности в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения» (В.А. Горский – М «Просвещение» 2012, на основе рабочих программ «Физическая культура» автора В.А. Ляха. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы (2-е издание М. «Просвещение» 2012).

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий.

Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Программа общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Для занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Актуальность программы заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей в наши дни становится все более актуальной: мы наблюдаем резкое снижение процентов здоровых детей. Этому может быть много объяснений: неблагоприятная экологическая обстановка, снижение уровня жизни некоторых слоев населения, значительные нервно-психические нагрузки и др. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Значительная роль в формировании здорового образа жизни у детей отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся к ведению здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психологического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно- оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за приняты решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам приемам сохранения и укрепления собственного здоровья;
- охрана и

укрепление физического и психического здоровья младших школьников. Цели

конкретизированы следующими **задачами**:

1. Формирование:

- представлений о факторах, оказывающих влияющих на здоровья; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- пропаганда здорового образа жизни;
- формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью; отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:
 - а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения);
 - б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движения.

2. Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной нагрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

- умения организовать 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 с одноклассниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие с одноклассниками 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 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 с одноклассниками на принципах взаимного уважения 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 её 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 с одноклассниками 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 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 соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличные 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.

Программа рассчитана на 34 учебные недели (34 часа в год) из расчета 1 час в неделю.

Годовой план-график распределения учебного материала Группа ОФП 5 класс

№п/ п	Те ма	Количество часов
1.	Основы знаний и умений. Способы физической деятельности	В процессе урока
2.	Легкая атлетика	6
3.	Волейбол	12
4.	Баскетбол	11
5.	Гимнастика с элементами акробатики	5
	Всего	34

Тематическое планирование внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению 5 класс

№ п / п	Тема занятия	Элементы держания программногматер иала	Ко л- воч асо в	Дата пров едпл ан	Дата пров едфа кт
Легкая атлетика (3ч.)					
1	Бег на короткие дистанции	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Основные упражнения для развития физических качеств. Правила соревнований. Спринтерский бег. Высокий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег по кругу 4*50м. Подвижные игры и эстафеты с бегом. Развитие скоростных качеств.	1	5.09	
2	Прыжки	Равномерный бег. ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. ускорения. Эстафета 4*100м. Прыжок в длину с места. Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов. Подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодолением препятствий. Развитие скоростных качеств.	1	12. 09	
3	Метания	Равномерный бег 6 мин. ОРУ на гибкость. Специальные беговые упражнения. Ускорения. Метания малого мяча с места, с одного шага, с двух-трех шагов. Силовые упражнения. Подвижные игры с элементами метаний.	1	19.09	
Спортивная игра Волейбол (12ч.)					
4	Перемещение	ОРУ. Составление плана и подбор подводящих упражнений. Стойка игрока (исходное положение). Перемещения в стойке приставными шагами правым, левым боком, лицом вперед. Подвижные игры с элементами стоек и перемещений. Челночный бег 4*9м. Силовые упражнения.	1	26.09	
5	Верхняя передача мяча	Стойка игрока. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении). Подвижные игры с элементами волейбола.	1	3.10	
6	Нижняя передача	Передача мяча сверху двумя руками (вдоль сетки и через сетку). Перемещение в стойке.	1	10.10	

	ачамя ча	Силовыеупражнения.Подвижныеигрыэлемент ами волейбола.			
7	Верхняя,ни жняяпереда чимяча	Передача мяча сверху двумя руками в парах, устены.Перемещениев стойке. Силовые упражненияи упражнениянагибкость. Подвижныеигрыэлементамиволейбола.	1	17.10	
8	Нижняя, боковаяпо дачимяча	ОРУ.Перемещения.Передачамячадвумяруками сверху.Нижняя прямая подача мяча. Силовыеупражнения.	1	24.10	
9	Нижняя, боко вая подачимяча	ОРУ.Перемещения.Передачамячадвумяруками сверху.Нижняя прямая подача мяча. Силовыеупражнения.	1	7.11	
10.	Верхняяп одачамяч а	ОРУ.Перемещения.Передачамячадвумяруками сверху.Нижняя прямая подача мяча. Силовыеупражнения.	1	14.11	
11.	Верхняяп одачамяч а	Спец.Беговыеупражнения.Стойки,перемещения игрока. Прыжковые упражнения. Передача мячасверху двумяруками. Нижняяпрямая,боковая подача.Силовыеупражнения.	1	21.11	
12.	Прием мячасниз у двумярук ами	Специальные беговые и прыжковые упражнения.Передача мяча сверху двумя руками. Нижняяпрямая,боковаяподача.Приеммяча снизудвумя руками.Подвижнаяиграсэлементамиволейбола	1	28.11	
13.	Прием мячасниз у двумярук ами	Специальные беговые и прыжковые упражнения.Передача мяча сверху двумя руками. Нижняяпрямая,боковаяподача.Приеммяча снизудвумя руками.Подвижнаяиграсэлементамиволейбола.	1	5.12	
14.	Прием мячасверх удвумярук ами	Передачамячасверху двумяруками.Нижняя прямая,боковаяподача.Приеммяча сверху двумяруками.Силовыеупражнения.Подвижная играсэлементамиволейбола	1	12.12	
15.	Прием мячасверх удвумярук ами	Передачамячасверху двумяруками.Нижняя прямая,боковаяподача.Приеммяча сверху двумяруками.Силовыеупражнения.Подвижная играсэлементамиволейбола	1	19.12	
СпортивнаяиграБаскетбол(11ч.)					

1 6.	Стойки передв ижения,ос тановки	ПравилаТБприигребаскетбол.Техника передвигенияиостановкипрыжком.Эстафеты сбаскетбольнымимячами. Развитие координационныхкачеств.	1	26.12	
1 7.	Ведениемяча	Стойкаипередвигениеигрока.Ведениемячанаме сте.Ведениемячазмейкой,передачи. Терминологиябаскетбола.Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	1	9.01	
1 8.	Переда чимяча	Эстафетыбаскетболистовсведениеммяча змейкой.Передачамячадвумярукамиотгруди, головы,отплеча.Силовыеупражнения.Игра в	1	16.01	

		мини-баскетбол.			
1 9 .	Переда чимяча	Стойкаипередвигениеигрока.Ведениемячанаме стесразнойвысотойотскока.Передачи:от груди,головы,отплеча.Подниманиетуловища.	1	23.01	
2 0 .	Ловлямяча	Ведениемячасизменениемнаправления.Ловлямя чадвумярукамиотгруди наместе впарах. Совершенствовать передачи мяча. Игра вбаскетбол2*2.Развитиекоординационн ых качеств.	1	30.01	
2 1 .	Ловлямяча	Ведениемячасизменениемнаправления.Ловлямя чадвумярукамиотгруди наместе впарах. Совершенствовать передачи мяча. Игра вбаскетбол2*2.Развитиекоординационн ых качеств.	1	6.02	
2 2 .	Ловлямяча	Стойкаи передвигение игрока. Веление мяча наместе правой (левой) рукой. Ловля мяча двумярукамиотгруди наместевпарахсшагом. Совершенствоватьпередачимяча.Игра вмини- баскетбол 3*3. Развитие координационныхкачеств.	1	13.02	
2 3 .	Ловлямяча	Стойкаипередвигениеигрока.Велениемячанаме сте правой (левой) рукой. Ловля мяча двумярукамиотгруди наместевпарахсшагом. Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини- баскетбол3*3.Развитиекоординационных качеств.	1	20.02	

2 4 .	Бросокмяча	Техника передвигения и остановки прыжком.Бросок двумя руками от головы с места. Бросок вкольцо.Эстафетысбаскетбольнымимячами .	1	27.02	
-------------	-------------------	--	---	-------	--

		Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.			
2 5 ·	Бросок мяча	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок двумя руками от головы и с места. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.	1	6.03	
2 6 ·	Бросок мяча	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.	1	13.03	
Гимнастика с элементами акробатики (5ч.)					
2 7 ·	Кувырки вперед, назад	Правила безопасности на уроках гимнастики. ОРУ. Группировки. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки	1	20.03	

		вперед и назад. Подвижная игра. Развитие координационных способностей.			
2 8 ·	Акробатические комбинации	ОРУ с гимнастическими палками. Кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, кувырок назад в полушпагат, упор присев, стойка на голове с согнутыми ногами, исходное положение. Мост из положения стоя с помощью. Лазание по канату в 2-3 приема. Подвижная игра. Развитие координационных способностей.	1	27.03	
2 9 ·	Акробатические комбинации	ОРУ с гимнастическими мячами. И.п. – ноги врозь. Руки вверх и наклоном назад мост, лечь и, поднимая туловище, наклон вперед, руки вверх и перекатом назад стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, кувырок вперед и прыжок вверх прогибаясь. Лазание по канату. Подвижная игра. Развитие координационных способностей.	1	11.04	
3 0 ·	Опорный прыжок	ОРУ в парах. Опорный прыжок: согнув ноги; ног врозь. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Подвижная игра. Развитие силовых способностей.	1	18.04	
3 1 ·	Упражнения в равновесии	ОРУ на месте и в движении. Опорный прыжок. Силовые упражнения. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Подвижная игра. Развитие координационных и силовых способностей.	1	25.04	

Легкая атлетика(3ч.)					
3 2 ·	Прыжок ввысоту способом «перешагива- ние»	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Эстафета. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	8.05	
3 3 ·	Метанием малого мяча	Равномерный бег 6 мин. ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча на дальность. Поднимание туловища из положения лежа. Челночный бег. Подтягивание. · Подвижная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	15.05	
3 4 ·	Кроссовая подготовка	Равномерный бег 10 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра развития выносливости.	1	22.05	

Методическое обеспечение.

1. Лях В.И и Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы - М.: Просвещение, 2012 г.,
2. Глязер С. Ларчик с играми М.: Детская литература, 1975
3. Минский Е.М. Игры и развлечения в группе продлённого дня. М. Просвещение. 1983г.
4. Шурухина В.К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение. 1980г.
5. Яковлев В. Г. Ратников В.П. Подвижные игры. М. Просвещение, 1977г.
6. [http://vashechudo.ru/игры зимой](http://vashechudo.ru/игры_зимой)

Материально-техническая база для реализации программы

Место проведения:

Спортивная площадка;

Класс (для теоретических занятий); Спортивный зал.

Инвентарь:

Волейбольные мячи; Баскетбольные мячи; Скакалки; Теннисные мячи; Малые мячи; Гимнастическая стенка; Гимнастические скамейки; Сетка волейбольная; Щиты с кольцами; Секундомер; Маты.

