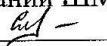



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 39» города Смоленска**

РАССМОТРЕНО на заседании ШМО  Скипер М.А. Протокол № 1 от « 30 » августа 2023г.	УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ "СШ № 39"  Максакова Т.А. Приказ №... от « 31 » <u>08</u> 2023 г.
--	--

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности «Спортивные игры»
5 класс (базовый уровень)

Составитель: Скипер М.А., учитель физической культуры

Смоленск
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» для 5 класса составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (далее – ФГОС ООО).

Цель программы внеурочной деятельности по физической культуре: формирование установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативных навыков, таких как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения, развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья.

Изучение данного курса способствует решению следующих **задач**:

- 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;
- пропаганда здорового образа жизни;
- формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью; отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:
- повышение уровня выносливости (беговые упражнения);
- укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движения.

Формы организации учебной деятельности:

- Групповые практические занятия;
- Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;
- Самостоятельные тренировки по заданию тренера;
- Участие в спортивных соревнованиях.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Теоретические сведения.

Физическая культура и спорт. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

Легкая атлетика.

Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты в цель на дальность. Контрольные испытания, соревнования по лёгкой атлетике.

Гимнастика.

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Акробатические упражнения. Контрольные испытания, соревнования по гимнастике.

Настольный теннис.

Чередование приёмов игры по заданным квадратам. Контрудары. Тактика парной игры. Варианты тактики парной игры. Контрольные соревнования по настольному теннису.

Волейбол.

Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу. Отбивание мяча в прыжке. Нижняя, боковая прямые подачи. Тактические действия в нападении. Контрольные игры. Судейская практика.

Футбол.

Удары на точность, силу, дальность. Ведение мяча. Финты. Тактика игры в нападении. Судейская практика. Групповые и командные действия. Соревнования по футболу.

Баскетбол.

Правила игры. Остановка шагом и прыжком. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Перехват, вырывание, забивание мяча.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижения школьниками следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

Личностные результаты:

В сфере *гражданского воспитания*: представление о правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

В сфере *патриотического воспитания*: понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека.

В сфере *понимания ценностей научного познания*: познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек; интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

В сфере *формирования культуры здоровья*: осознание ценности своего здоровья; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

В сфере *экологического воспитания*: экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Метапредметные результаты:

В сфере овладения универсальными ***учебными познавательными действиями*** моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании; устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств; классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека; приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений; самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений; овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов; использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых,

спортивных, туристических физических упражнений; использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

В сфере овладения универсальными **учебными коммуникативными действиями**

Общение:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения;
- формулировать собственное мнение и идеи.
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
- проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

В сфере овладения **универсальными учебными регулятивными действиями:**

Самоорганизация:

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний).

Самоконтроль (рефлексия):

- контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки.

Эмоциональный интеллект:

- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Предметные результаты освоения программы

- 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;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
Тема 1. Теоретические сведения				
1.1.	Теоретические сведения	3	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f416194
<i>Итого по разделу</i>		3	0	
Тема 2. Легкая атлетика				
2.1	Легкая атлетика	4	4	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f416194
<i>Итого по разделу</i>		4	4	
Тема 3. Гимнастика				
3.1	Настольный теннис	4	4	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f416194
<i>Итого по разделу</i>		4	4	
Тема 4. Спортивные игры				
4.1. Настольный теннис		4	4	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f416194
4.2. Волейбол		9	9	
4.3. Футбол		5	5	
4.4. Баскетбол		5	5	
<i>Итого по разделу</i>		23	23	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		31	3	

ВСЕГО 3

