

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Республики Мордовия**

**Администрация Ковылкинского муниципального района**

**МБОУ "Краснопресненская СОШ"**

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО



Тулаева С.Ю.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР



Седышева М.М.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Загороднова Г.Н.

Приказ №62-о/д от «26» 08  
2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по внеурочной деятельности «Спортивный игры»**

для обучающихся 5 класса

**п. Красная Пресня 2024**

### **Сведения об основных нормативных документах, с учетом которых разработана рабочая программа**

Рабочая программа курса «спортивные игры» (далее – Рабочая программа) разработана для обучающихся 5 класса общеобразовательной школы с учетом с учетом:

- **федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования**, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями, внесенными приказами Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 декабря 2014 года №1644, от 31 декабря 2015 года №1577);

- **Примерной основной образовательной программы основного общего образования**, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 08 апреля 2015 года №1/15) с изменениями (протокол от 28 октября 2015 года №3/15).

### **Сведения об авторской программе**

В. А. Горский, А.А. Тимофеев, Д.В. Смирнов и др. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование под ред. В.А.Горского./ - 2-е изд.-М.: Просвещение, 2011. – 111 с. – (Стандарты второго поколения).

Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов, М.: Просвещение, 2010.

### **Описание места курса в учебном плане**

На изучение курса «Если хочешь быть здоров» по направлению «Спортивно-оздоровительная деятельность» в 5 классе отводится 34 часа, из расчета 1 часа учебный час в неделю

Количество часов, отводимых на освоение Рабочей программы курса «Спортивные игры», соответствует учебному плану образовательной организации на учебный год

### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

#### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса**

В результате освоения предметного содержания курса у учащихся предполагается формирование универсальных учебных действий (личностных, познавательных, регулятивных, коммуникативных), позволяющих достигать предметных, метапредметных и личностных результатов.

#### **Личностные результаты :**

- 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.

#### **Метапредметные результаты :**

- 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;
- 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:**

##### ***Обучающийся научится:***

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе);
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- характеризовать основные физические качества и различать их между собой.

##### ***Обучающийся получит возможность научиться:***

- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- выявлять связь физической культуры с трудом;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении;
- измерять показатели физического развития и физической подготовленности;
- вести систематические наблюдения за их динамикой;
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами

## Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

### 1. Спортивное многоборье (10 часов)

60 м (5класс), прыжок в длину с места, челночный бег 3 × 10 м, «Веселые старты»; легкая атлетика: бег 600 м (д), 800 м (ю), прыжок в длину с разбега, смешанная эстафета.

**Форма организации:** соревнования, спортивные игры и викторины.

**Виды деятельности:** беседы; сообщения; встречи с интересными людьми; сдача нормативов физической подготовленности; контрольный показ освоенных технических элементов базовых видов спорта; опрос по разделу знаний о физической культуре и спорте; защита реферата; творческие проекты, презентации.

### 2. Упражнение этнической направленности(4 часа)

Русская лапта – история возникновения; одежда, обувь, инвентарь; площадка для игры; техника и тактика игры.

**Форма организации:** соревнования, спортивные игры и викторины.

**Виды деятельности:** беседы; сообщения; встречи с интересными людьми; сдача нормативов физической подготовленности; контрольный показ освоенных технических элементов базовых видов спорта; опрос по разделу знаний о физической культуре и спорте; защита реферата; творческие проекты, презентации.

### 3. Оздоровительный бег (4 часа)

Влияние занятий оздоровительным бегом на здоровье школьника. Правила построения занятий оздоровительным бегом; разминка; нагрузка (объем и интенсивность), контроль нагрузки по субъективным показателям и частоте сердечных сокращений (ч. с. с.); техника бега, правильное дыхание; дыхательная гимнастика.

**Форма организации:** соревнования, спортивные игры и викторины.

**Виды деятельности:** беседы; сообщения; встречи с интересными людьми; сдача нормативов физической подготовленности; контрольный показ освоенных технических элементов базовых видов спорта; опрос по разделу знаний о физической культуре и спорте; защита реферата; творческие проекты, презентации.

### 4. Адаптивная физическая культура (6 часов)

Место адаптивной физической культуры в современной системе физического воспитания, ее роль в укреплении здоровья школьников; средства и методы. Составление и выполнение комплексов упражнений, учитывающих индивидуальные медицинские показания: на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, на коррекцию зрения (гимнастика для глаз). «В движении – жизнь» – профилактика

заболеваний суставов средствами физической культуры; «Здоровый позвоночник – путь к долголетию» – профилактика остеохондроза средствами физической культуры.

**Форма организации:** соревнования, спортивные игры и викторины.

**Виды деятельности:** беседы; сообщения; встречи с интересными людьми; сдача нормативов физической подготовленности; контрольный показ освоенных технических элементов базовых видов спорта; опрос по разделу знаний о физической культуре и спорте; защита реферата; творческие проекты, презентации.

## **5. Спортивные игры: баскетбол, волейбол (11 часов)**

Совершенствование технических приемов и тактических действий в игровой практике.

**Форма организации:** соревнования, спортивные игры и викторины.

**Виды деятельности:** беседы; сообщения; встречи с интересными людьми; сдача нормативов физической подготовленности; контрольный показ освоенных технических элементов базовых видов спорта; опрос по разделу знаний о физической культуре и спорте; защита реферата; творческие проекты, презентации.

### Тематическое планирование

Номер урока	Дата		Наименование разделов, тем отдельных уроков	Количество часов
	по плану	фактически		
<b>Спортивное многоборье (10 часов)</b>				
1			60 м (7класс), челночный бег 3 × 10 м,	2
2			прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега	2
3			бег 600 м (д), 800 м (ю),	2
4			легкая атлетика, смешанная эстафета;	2
5			«Веселые старты»;	2
<b>Упражнение этнической направленности (4 часа)</b>				
6			Русская лапта – история возникновения; одежда, обувь, инвентарь; площадка для игры;	2
7			Техника и тактика игры «лапта».	2
<b>Оздоровительный бег (4 часа)</b>				
8			Влияние занятий оздоровительным бегом на здоровье школьника. Правила построения занятий оздоровительным бегом; разминка; нагрузка (объем и интенсивность), контроль нагрузки по субъективным показателям и частоте сердечных сокращений (ч. с. с.);	2
9			Техника бега, правильное дыхание; дыхательная гимнастика.	2
<b>Адаптивная физическая культура (6 часов)</b>				
10			Место адаптивной физической культуры в современной системе физического воспитания, ее роль в укреплении здоровья школьников; средства и методы. Составление и выполнение комплексов упражнений, учитывающих индивидуальные медицинские показания: на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, на коррекцию зрения (гимнастика для глаз).	2
11			«Здоровый позвоночник – путь к долголетию» – профилактика остеохондроза средствами физической культуры.	2
12			«В движении – жизнь» – профилактика заболеваний суставов средствами	2

			физической культуры;	
<b>Спортивные игры: баскетбол, волейбол (11 часов)</b>				
13			Баскетбол. Совершенствование технических приемов и тактических действий в игровой практике.	4
14			Волейбол. Совершенствование технических приемов и тактических действий в игровой практике.	7