

Комитет по образованию города Барнаула
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 93" г. Барнаула

РАССМОТРЕНО:
На педагогическом совете
Протокол № 15 от «25» 08. 2023 г.



УТВЕРЖДЕНО:
Директор
Коростелева О. Г.
Приказ № 233-осн от
«25» 08. 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности
«Спортивные игры»
направленная на удовлетворение интересов и
потребностей обучающихся в творческом и физическом развитии
для 5 – 9 класса основного общего образования
на 2023 - 2024 учебный год

СОСТАВИТЕЛЬ:
Тарасова Анастасия Валерьевна
(ФИО учителя)

УЧИТЕЛЬ физической культуры
(предмет)

г. Барнаул
2023 г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности направленная на удовлетворение интересов и потребностей обучающихся в творческом и физическом развитии «Спортивные игры» в 5 - 8 классах подготовлена в соответствии с требованиями обновлённых ФГОС ООО и концепцией физического воспитания.

Нормативно-правовой базой программы внеурочной деятельности «Спортивные игры» являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт;
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- О недопустимости перегрузок обучающихся в школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999)

Цель и задачи программы

Программа курса внеурочной деятельности, направленная на удовлетворение интересов и потребностей обучающихся в творческом и физическом развитии «Спортивные игры», может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса.

Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Цель: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими **задачами:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;

- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Особенности реализации программы внеурочной деятельности:
 Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в каждом классе, всего 34 часа в год.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 45 минут. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Формы проведения занятий и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся: - формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека; - развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью; - формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье; - способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1.Самоопределение 2.Смыслообразование	1.Соотнесение известного и неизвестного 2.Планирование 3.Оценка 4.Способность к волевому усилию	1.Формулирование цели 2.Выделение необходимой информации. 3.Структурирование 4.Выбор эффективных способов решения задачи. 5.Рефлексия. 6.Анализ и синтез. 7.Сравнение 8.Классификации 9.Действия постановки и решения пробл.	1.Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами 2.Постановка вопроса. 3.Разрешение и конфл.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром. Первостепенным результатом

реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

Предметные результаты: Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека; - правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность; - значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков; - заботиться о своем здоровье; - применять коммуникативные и презентационные навыки; - оказывать первую медицинскую помощь при травмах; - находить выход из стрессовых ситуаций; - принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания; - адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях; - отвечать за свои поступки; - отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **смогут получить знания:**

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их

выполнения; - основное содержание правил соревнований по спортивным играм; - жесты судьи спортивных игр;

- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спорт. играми;

- выполнять технические приёмы и тактические действия; - контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми; - играть в спортивные игры с соблюдением основных правил; - демонстрировать жесты судьи спортивных игр;

- проводить судейство спортивных игр.

Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во ч.
1.	Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.	1
2.	Утренняя физическая зарядка.	1
3.	Классные соревнования по мини-футболу	1
4.	Классные соревнования по русской лапте	1
5.	Классные соревнования по русской лапте	
6.	Тропа здоровья	1
7.	Тропа здоровья	1
8.	Что такое безопасность на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях спортивными играми.	1
9.	В чём сила командной игры. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.	1
10.	Подвижные игры и эстафеты.	1
11.	Подвижные игры и эстафеты.	1
12.	Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни.	1
13.	Классные соревнования «Весёлые старты»	1
14.	Классные соревнования «Весёлые старты»	
15.	Игры нашего двора (игры на свежем воздухе)	1
16.	Игры нашего двора (игры на свежем воздухе)	1

17.	Гигиенические правила.Как их соблюдение способствует ук реплению здоровья.	1
18.	Вредные привычки и влияние на образ жизни человека.	1
19.	Тропа здоровья	1
20.	Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных со кращений (ЧСС). Закаливание организма зимой.	1
21.	Лыжная прогулка	1
22.	Лыжная прогулка	1
23.	Лыжная прогулка	1
24.	Игры нашего двора (игры на свежем воздухе)	1
25.	Игры нашего двора (игры на свежем воздухе)	1
26.	Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека.	1
27.	Режим дня и здоровое питание.	1
28.	Классные соревнования по игровым видам спорта.	1
29.	Классные соревнования по игровым видам спорта.	1
30.	Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предмет ов.	1
31.	Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предмет ов.	1
32.	Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыха ния и кровообращения.	1
33.	Игры нашего двора	1
34.	Лето – территория здоровья	