

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти «Школа №20
имени Героя Советского Союза Д.М. Карбышева»

СОГЛАСОВАНА

на заседании методического
объединения учителей
физкультуры, технологии,
изобразительного искусства,
музыки, ОБЖ
Протокол №___от___20__г.
Руководитель МО

_____/_____/



O="МБУ ""
Школа № 20""",
CN=""
Солодовников
а Оксана
Николаевна,
директор", E=
school20@
edu.tgl.ru
00dcad391422
dd119f

ПРИНЯТА

на заседании
Педагогического Совета
Протокол №
—от___20__г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор МБУ «Школа № 20»
_____О.Н. Солодовникова
№___-од от_____20__г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

2023.09.01
10:17:45+04'00'

Курс внеурочной деятельности «Спортивные игры»

(указать учебный предмет, курс)

5 класс

(указать класс)

Составитель(и): Мошева М.В.

Тольятти,
2023г.

Рабочая программа курса «Спортивные игры» составлена на основе авторской программы Панфиловой Н.Г.

Цель: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья обучающихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Достижению цели способствует реализация **задач:**

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

– формировать представления о:

а) правильном (здоровом) питании и его режиме, полезных продуктах;

б) рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха;

в) двигательной активности;

г) причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;

д) основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;

е) факторах, влияющих на здоровье;

ж) влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

– формировать навыки конструктивного общения;

– формировать навыки, направленные на развитие и совершенствование различных физических качеств:

а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения);

б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений.

Курс «Спортивные игры» изучается в 5 классе -1 час в неделю (34 часа в учебном году).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностными результатами является формирование:

- 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;
 - 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.

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;
- 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 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.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Тема раздела	Количество часов
1	Игры на основе общеразвивающих упражнений	4
2	Игры на развитие скоростно-силовых качеств	8
3	Игры с мячом	7
4	Игры на основе прыжковых упражнений	5
5	Русские народные игры	10

	Итого	34
--	-------	----

Тематическое планирование

№ п/п	Тема раздела, занятия	Количество часов
	Игры на основе общеразвивающих упражнений	4
1	Вводное занятие: инструкция по ТБ и ОТ. ОРУ. Специально-беговые упражнения. Игры: «Перетягивание через черту», «Выталкивание из круга»	1
2	ОРУ. Эстафеты с элементами равновесия. Перетягивание каната	1
3	Строевые упражнения. Спец. беговые упражнения. Игры: «Тяни в круг», «Перетягивание в шеренге»	1
4	ОРУ. Игры: «Сильные и ловкие» «Борьба в квадратах»	1
	Игры на развитие скоростно-силовых качеств	8
5	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра «День и ночь». Эстафета по кругу	1
6	ОРУ. Равномерный бег. Игры «Волк во рву», «Салки»	1
7	Строевые упражнения. Игры «Перебежка с выручкой», «Догони меня»	1
8	ОРУ. Равномерный бег Игра «Чай-чай выручай». Эстафеты с полосой препятствия	1
9	Специальные беговые упражнения. Игры «Кто быстрее», «Солнце и луна»	1
10	ОРУ. Равномерный бег. Игра «Хвостики». Эстафета «К своим флажкам»	1
11	Специальные беговые упражнения. Игры «Охотники и утки», «Салки»	1
12	ОРУ. Равномерный бег. Игра «Догони меня». Линейная эстафета с бегом	1
	Подвижные игры с мячом	7
13	ОРУ. Равномерный бег. Игра «Вышибалы». Эстафеты с мячом	1
14	ОРУ с мячами. Игры «Снайперы», «Двойные вышибалы»	1
15	Строевые упражнения. Специальные беговые упражнения. Игры «Ловкие и меткие», «Шагай вперед»	1
16	ОРУ. Равномерный бег. Игры «Обстрел», «Кто быстрее»	1
17	ОРУ с мячами. Игра «Мяч с четырёх сторон». Эстафеты с мячами	1
18	Спец. беговые упражнения. Игры «Мяч в центр», «Мяч в воздух»	1
19	ОРУ. Равномерный бег. Игра «Борьба за мяч». Круговые эстафеты с мячом	1

	Игры на основе прыжковых упражнений	5
20	Строевые упражнения. Игра «Верёвочка под ногами». Прыжки через скакалку	1
21	ОРУ со скакалкой. Игры «Прыгуны и пятнашки», « Кто дальше прыгнет»	1
22	ОРУ. Спец. беговые упражнения. Игра « Кто дальше прыгнет». Эстафеты с прыжковыми упражнениями	1
23	ОРУ Равномерный бег. Игры «Прыжок за прыжком», « Кто больше прыгнет»	1
24	ОРУ. Строевые упражнения. Игры «Лягушки», «Кто дальше прыгнет». Эстафеты с преодолением препятствий	1
	Русские народные игры	10
25	Знакомство учащихся с народными играми. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Народные игры: «Горелки», «Охотники и утки», «Охлопок»	1
26	Равномерный бег. ОРУ. Народные игры «Хвостики», «Пятнашки»	1
27	ОРУ. Спец. беговые упражнения. Народные игры «Горелки с платочком», «Пятнашки ноги от земли»	1
28	ОРУ. Равномерный бег. Игры « Катись яблочко», «Ручеёк с мячом»	1
29	ОРУ. Спец. беговые упражнения. Народные игры « Змея», «Круговые пятнашки», «Охлопок»	1
30	Спец. беговые упражнения. Народные игры «Пятнашки с домом», «Салки»	1
31	ОРУ. Спец. беговые упражнения. Народные игры «Платок», «Третий лишний»	1
32	Строевые упражнения. Народные игры «Рыбаки», «Захват флага»	1
33	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Народные игры «Городки», «Верёвочка под ногами»	1
34	Строевые упражнения. Народные игры «Бой петухов», «Выталкивание за круг», «Хвостики»	1
	Итого	34