

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Татарстан
Исполнительный комитет Рыбно-Слободского муниципального района
Республики Татарстан

МБОУ «Масловская СОШ»

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО
 Смирнова А.В.
Протокол № 1
от «29» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УР
 Каримуллина З.Х.
Протокол №140
от «02» сентября 2024



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса по физической культуре
«Мы любим спорт»

для обучающихся 5 класса

с. Масловка – 2024 год

Пояснительная записка

Программа занятий внеурочной деятельности «Мы любим - спорт» соответствует требованиям реализации ФГОС, относится к программе внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления и направлена на укрепление здоровья, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей знаний и навыков в области физической культуры.

Программа «Мы любим - спорт» направлена на формирование устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями. Поскольку игровая деятельность в среднем школьном возрасте является ведущей, основу программы составляют игры с мячом. Использование в спортивных играх мяча позволит развивать общую и мелкую моторику, что положительно скажется на готовности к обучению. Также данная программа направлена на развитие коммуникативных умений школьников: общаться, прислушиваться к мнению других людей, организовать досуг совместно с друзьями с применением игр с мячом.

В пятый класс приходят дети с разным уровнем физического развития и физической подготовленности. Поэтому реализация содержания программы предполагается через разнообразие видов деятельности обучающихся, которые помогут каждому ребенку быть успешными, что положительно скажется на его психическом здоровье.

Новизной данной программы является то, что в основе лежит системно-деятельностный подход, который создает основу для самостоятельного успешного усвоения обучающимися новых знаний, умений, компетенций, видов и способов деятельности.

Программа составлена с учетом особенности работы образовательного учреждения и имеет оздоровительное, спортивное и общеразвивающее значение. Поэтому данная программа является программой внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению.

Особенность программы заключается в поливариантности программно-методического арсенала, что позволяет из множества вариантов содержания и видов спортивно-оздоровительной и образовательной деятельности по физической культуре делать выбор игр, соответствующих возможностям обучающихся, их возрастным особенностям, устремлениям и интересам. При этом содержание соотносится с учебным материалом по физической культуре в соответствующей учебной четверти.

Цель программы — формирование основ здорового образа жизни, устойчивых мотивов к занятиям физической культурой, развитие творческой самостоятельности посредством освоения спортивных игр с мячом укрепление и сохранение здоровья.

Реализация данной цели связана с решением следующих **задач**:

- укреплять здоровье детей на основе развития жизненно-важных двигательных умений и навыков, формирования опыта двигательной деятельности, культуры движений посредством спортивных игр с мячом;
- развивать способность моделировать индивидуальный оздоровительно образовательный маршрут с использованием спортивных игр с мячом;
- развивать креативные способности через индивидуальную и коллективную физкультурно-оздоровительную деятельность;
- обучать учащихся способам коррекции осанки, развития физических качеств;
- формировать умения выполнять упражнения с мячом.

В основу отбора содержания программы внеурочной деятельности были заложены следующие **принципы**:

- принцип оздоровительной направленности обосновывает применение спортивных игр с мячом для компенсации недостатка двигательной активности детей, направленности занятий на реализацию профилактической и развивающей функции физических упражнений;
- принцип социализации направлен на включение ребенка в групповую деятельность, совместной постановки и решения определенных задач, обогащению эмоционально-волевой сферы детей и воспитанию у них межличностных отношений и организационных умений;
- принцип доступности предполагает подбор заданий, соответствующих уровню социального, психического и физического развития детей;
- принцип постепенности определяет необходимость построения образовательного процесса в соответствии с правилами «от известного к неизвестному», «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в поэтапном освоении и переводе учебных знаний в практические навыки;
- принцип сознательности и активности предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых видов деятельности, развития инициативы, самостоятельности и творчества в двигательном поведении.

Общая характеристика программы

Программа внеурочной деятельности «Мы любим - спорт» является тематической и разработана для учащихся 5 класса. Общий объем программы — 34 часа; режим занятий - 1 час в неделю. Срок реализации программы — 1 год. Продолжительность занятия — 45 минут. Занятия проводятся в спортивном зале и на открытом воздухе.

Планируемые результаты реализации программы

Воспитательные результаты внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности учащихся 5 класса распределяются по двум уровням.

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний о здоровом образе жизни, об оздоровительном значении занятий физической культурой, о личной гигиене, о технике безопасности на занятиях физкультурой, о видах двигательной активности в режиме дня, о традиционных и нетрадиционных видах спорта с мячом, о российских спортивных традициях, о правилах спортивных игр и способах коммуникации со сверстниками, о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

Формы достижения результатов первого уровня: игра-путешествие, практические занятия, беседы, тренинги, тестирование.

Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к физкультуре и спорту, к труду, к родному Отечеству, к другим людям.

Формы достижения результатов второго уровня: конкурсы, познавательная экскурсия, соревнования.

Требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся научатся:

- играть активно, самостоятельно и с удовольствием,
- в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения,
- приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения,
- быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;
- составлять двигательный режим дня, понятие о гигиене;
- приемам закаливания и его значение для растущего организма;
- правилам подвижных игр;
- правилам соревнований.

Будут знать:

- о способах и особенностях движений человека;
- о влиянии физических упражнений на организм человека;
- ТБ на спортплощадке, ТБ в спортзале;
- о системе дыхания. работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

Получат возможность научиться:

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.
- работать в коллективе;
- применять игры в самостоятельных занятиях.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.

Личностные:

- определять смысл влияния физической культуры на здоровье человека;
- устанавливать значение результатов своей игровой деятельности для удовлетворения потребностей в движении, в общении со сверстниками и взрослыми, в повышении уровня физического развития и физической подготовленности, в формировании устойчивых мотивов самосовершенствования;
- оценивать нравственно-этическую составляющую событий и действий с точки зрения моральных норм.

Регулятивные:

- ставить учебные задачи в соответствии с предполагаемой деятельностью;
- определять последовательность промежуточных целей для достижения конечного результата;
- составлять план и последовательность действий для достижения результата;
- контролировать и оценивать выполнение заданий, с целью нахождения несоответствия с эталоном двигательного действия;
- оценивать качество и уровень освоения задания.

Познавательные:

- находить и структурировать информацию;
- анализировать игровые действия с выделением существенных признаков;
- выстраивать логическую цепь рассуждений на заданную тему.

Коммуникативные:

- учитывать позицию партнера в совместной деятельности;
- согласовывать усилия детей в организации и осуществлении совместной деятельности;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- контролировать действия партнера в игровой деятельности;
- задавать вопросы;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Предметные:

- планировать применение игр с мячом в режиме дня;
- излагать факты истории развития спортивных игр с мячом, спортивных традиций региона;
- представлять подвижные игры с мячом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности первоклассников;
- применять способы коррекции осанки, развития физических качеств, средствами игр с мячом;
- овладение техникой движений с мячом.

Календарно - тематическое планирование.

«Мы любим - спорт» 5 класс

№ п/п	Тема занятия	Дата
Вводное занятие		
1.	Осуществление взаимного контроля и оказание в сотрудничестве необходимой взаимопомощи.	
Уроки здоровья.		
2.	Составление режима дня и питания.	
3.	Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения занятий о здоровом образе жизни.	
Спортивно-оздоровительные занятия.		
4.	Развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом.	
5.	Развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом.	
6.	Развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом.	
7.	Развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом.	
8.	Развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом.	
Лыжная подготовка.		
9.	Правильное поведение на занятиях по лыжной подготовке. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	
10.	Объяснение техники выполнения попеременного и одновременного двухшажного ходов.	

11.	Объяснение техники выполнения попеременного и одновременного двухшажного ходов.	
12.	Контроль физической нагрузки по частоте сердечных сокращений.	
Ритмическая гимнастика.		
13.	Правильное применение ритмических действий в связке (танец).	
14.	Правильное применение ритмических действий в связке (танец).	
15.	Правильное применение ритмических действий в связке (танец).	
16.	Составление комплекса ритмических упражнений.	
17.	Составление танца из ритмических упражнений.	
Баскетбол.		
18.	Игра баскетбол в организации активного отдыха.	
19.	Моделирование техники игровых действий и приемов.	
20.	Моделирование техники игровых действий и приемов.	
21.	Совершенствование передачи от груди. Выполнение техники ведения мяча змейкой.	
22.	Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча.	
23.	Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча.	
24.	Выполнение техники передачи мяча. Выполнение бросков в кольцо.	
25.	Совершенствование техники бросков в кольцо.	
26.	Совершенствование техники бросков в кольцо.	
Легкая атлетика.		
27.	Демонстрация вариантов выполнения прыжковых упражнений и метания набивного мяча.	
28.	Демонстрация вариантов выполнения прыжковых упражнений и метания набивного мяча.	
29.	Демонстрация выполнения передачи эстафетной палочки.	
30.	Выполнение бега на выносливость. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.	
31.	Выполнение техники метания мяча. Развитие выносливости.	
32.	Преодоление планки в прыжке в высоту, и дистанцию бега на выносливость.	
33.	Преодоление планки в прыжке в высоту, и дистанции бега на выносливость.	
34.	Выполнение стартового разгона. Развитие выносливости.	