

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Кутейниковская казачья средняя общеобразовательная школа №3

Утверждаю

Приказ от 30.08.2021 № 141-ОД

Директор _____ Лазуткина Н.Г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

Здоровьесберегающего направления

«Игры казачат»

Основное общее образование, 5 класс

Количество часов: 35

Учитель: Бондарева Ольга Александровна

Программа разработана на основе: Авторской программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А.Зданевич, М.: Просвещение, 2015).

Нормативно-правовые документы, сопровождающие внеурочную деятельность

Рабочая программа по здоровьесберегающему направлению в 5 классе разработана на основе нормативно-правовых документов:

1. Федерального Закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 13.07.2021г.);
2. Областного закона от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области» (в ред. от 06.11.2020г. №388-ЗС);
3. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утверждён приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373; в ред. от 11.12.2020 №712);
4. Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования (Приказ Министерства просвещения РФ от 22.03.2021 №115);
5. Письма Департамента общего образования Минобрнауки России от 12.05.2011г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
6. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
7. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 №16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях

распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (в ред. от 24.03.2021 №10);

8. Письма Министерства образования и науки РФ от 18.08.2017г. № 09-1672 «О направлении методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»;

9. Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Кутейниковской казачьей СОШ №3 на 2021-2022 учебный год (утверждена приказом от 18.08.2021г. №135-ОД);

10. Плана внеурочной деятельности МБОУ Кутейниковской казачьей СОШ №3 на 2021- 2022 учебный год

Программа внеурочной деятельности «Игры казачат» разработана на основе: Авторской программы физического воспитания учащихся 1-11 классов авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.

Казачьи игры для детей дают огромные возможности для физического и развития ребёнка. Такие игры универсальны, поскольку подходят детям самого разного возраста

Главные преимущества казачьих игр — это лаконичность, выразительность и доступность. Они способствуют расширению кругозора, совершенствованию психических процессов, а также вызывают активную работу мысли. Казачьи игры не требуют специального спортивного инвентаря. В большинстве случаев для них достаточно подручного материала. Это могут быть различные веревки, камешки, тряпичные мячи или палки. Также нет необходимости в специально оборудованном месте. Такие игры можно проводить как на лужайке, так и в спортзале.

Цели: приобщать школьников к культуре и традициям казачества, обеспечить физическое, познавательное, речевое, социальное и эстетическое развитие детей, воспитывать патриотизм на основе культурно-исторических традиций казачества.

Задачи:

- Укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности;
- Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- Воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям;
- Содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровью учащихся;
- Повышение тренировочных и соревновательных нагрузок уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки;
- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- Достижение высоких показателей в физической и технической подготовках;
- Воспитание нравственных и волевых качеств;
- Воспитание активности, сознательности и самодисциплины и на их основе создание дружного, боеспособного коллектива;
- Воспитание трудолюбия, благородства и умения переживать неудачи и радости побед;
- Развитие чувства ответственности за себя, за коллектив, за спортивные достижения команды;
- Развитие физических качеств и психических свойств личности

Место курса в учебном плане

Согласно годовому календарному графику на изучение внеурочной деятельности здоровьесберегающего направления «Игры казачат» в 5 классе отводится 35 часов из расчета 1 час в неделю.

Праздничные дни: 02.05.2022 г., 09.05.2022 г. материал уроков будет проведен: 16.05.2022 г., 23.05.2022 г (уплотнение).

Урок № 31 Тема: «Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас)» и урок № 32 тема: «Ведение, удар (пас), прием, остановка мяча»- будут проведены 16.05. 2022 г.

Урок № 33 Тема: «Подвижные игры на основе футбола («Точная передача», «Попади в ворота»)» и урок № 34 тема: «Игра «Футбол»- будут проведены 23.05. 2022 г.

Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностные:

- положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры

В области нравственной культуры: - способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; - способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

В области трудовой культуры: - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; - соблюдать технику безопасности на уроке, в школе, вне школы;

В области эстетики: - красивая и правильная осанка, умение ее длительно сохранять при разных формах движений и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

В области коммуникативной культуры: - анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: - владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, а различных изменяющихся внешних условий; -

владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; - умение максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и (отклоняющегося) поведения;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты:

- формирование установок здорового образа жизни;
- формирование навыков самоконтроля, самонаблюдения и саморегуляции;
- снижение заболеваемости простудными заболеваниями и гриппом;
- знание и соблюдение правил игр;
- знание правил спортивных игр (волейбол, баскетбол);
- умение играть в спортивные игры (волейбол, баскетбол);
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
- отсутствие вредных привычек.

Обучающиеся научатся:

- ориентироваться в понятиях «ОФП», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развитие основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Обучающиеся получит возможность:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Обучающиеся научатся:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Обучающиеся научатся:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения на спортивных снарядах;
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах;
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мяча разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

Содержание курса внеурочной деятельности

Разделы, темы	Содержание раздела	Характеристика основных видов деятельности обучающихся
Баскетбол	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча.	Наблюдение за демонстрациями учителя, объяснение наблюдаемых явлений, выполнение увиденных двигательных действий, анализ проблемных ситуаций. Самостоятельная работа над улучшением и развитием физических

	<p>Игра в баскетбол . Ведение мяча по полосе препятствий. Совершенствование штрафного броска. Ведение мяча с изменением направления. Совершенствование передачи мяча. Игра в мини-баскетбол.</p>	<p>качеств, поиск необходимой информации в учебной и справочной литературе, сдача контрольных нормативов по выявлению физической подготовленности.</p>
Волейбол	<p>История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Правила безопасности при занятиях волейболом. Стойки и перемещения. СУ на сетке. Прием мяча сверху. Прием от сетки. Прием мяча с выпадом. Учебная игра</p>	<p>Наблюдение за демонстрациями учителя, объяснение наблюдаемых явлений, выполнение увиденных двигательных действий, анализ проблемных ситуаций, самостоятельная работа над улучшением и развитием физических качеств, поиск необходимой информации в учебной и справочной литературе, сдача контрольных нормативов по выявлению физической подготовленности.</p>
Футбол	<p>История Футбола. Правила безопасности во время игры футбол. Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов. Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка</p>	<p>Наблюдение за демонстрациями учителя, объяснение наблюдаемых явлений, выполнение увиденных двигательных действий, анализ проблемных ситуаций, самостоятельная работа над улучшением и развитием физических качеств, поиск необходимой информации в учебной и справочной литературе, сдача контрольных нормативов по выявлению физической подготовленности.</p>

	<p>катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас). Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка.</p>	
--	--	--

Календарно-тематическое планирование

№п/п	Дата		Тема урока
	План	Факт	
Баскетбол			
1	06.09.2021		История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока.
2	13.09.2021		Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
3	20.09.2021		Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).
4	27.09.2021		Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений.
5	04.10.2021		Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте.
6	11.10.2021		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.
7	18.10.2021		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.
8	25.10.2021		Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.
9	08.11.2021		Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли)
10	15.11.2021		Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки»)
11	22.11.2021		Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки»)
Волейбол			
12	29.11.2021		Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Стойки игрока.
13	06.12.2021		Перемещение в стойке приставными шагами

			боком, лицом и спиной вперед.
14	13.12.2021		Ускорения, старты из различных положений.
15	20.12.2021		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты).
16	10.01.2022		Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
17	17.01.2022		Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.
18	24.01.2022		Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой через сетку.
19	31.01.2022		Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.
20	07.02.2022		Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.
21	14.02.2022		Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.
22	21.02.2022		Подвижные игры с элементами волейбола («Волна», «Неудобный бросок»)
23	28.02.2022		Подвижные игры с элементами волейбола («Волна», «Неудобный бросок»)
Футбол			
24	05.03.2022		Утренняя физическая зарядка. Пред-матчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол. Стойки игрока.
25	14.03.2022		Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед.
26	28.03.2022		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).
27	04.04.2022		Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов.

28	11.04.2022		Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу.
29	18.04.2022		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.
30	25.04.2022		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах.
31	16.05.2022		Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас).
32	16.05.2022		Ведение, удар (пас), прием, остановка мяча.
33	23.05.2022		Подвижные игры на основе футбола («Точная передача», «Попади в ворота»)
34	23.05.2022		Игра «Футбол»
35	30.05.2022		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

РАССМОТРЕНО

Протокол заседания методического объединения учителей физической культуры, ОБЖ, музыки, ИЗО, технологии МБОУ Кутейниковской казачьей СОШ №3 от _____ 2021 года № _____/Чернышов Е.А./
подпись руководителя МО

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
_____/Резвушкина Е.А./
подпись

«__» ____ 2021 года

