

Рабочая программа по физической культуре. Курс «Подвижные и спортивные игры»

Рабочая образовательная программа «Подвижные и спортивные игры» в 5 классе, разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования с определением целей, задач, планируемых результатов, содержания и организацию образовательной деятельности при получении основного общего образования.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий. Подвижные и спортивные игры оказывают благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Подвижная игра — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Дети 11-12 лет начинают мыслить более критично и отвлечённо, у них развивается способность к абстрактному мышлению, всё это позволяет им осваивать более сложные игры с многочисленными правилами. Игры детей остаются сюжетными, однако играющих больше интересует символическое воспроизведение знакомых понятий, нежели прямое подражание образам, как было раньше. Сюжетные игры продолжают занимать ведущее место среди других подвижных игр ещё и потому, что отвечают живости детского воображения. Однако к концу этого возрастного периода всё больший интерес у обучающихся начинают вызывать игры без сюжета. Многие игры с мячом представляют переходную ступень к спортивным играм и содержат целый ряд элементов спортивной техники и тактики. К концу этого возрастного периода детей начинают особенно интересовать игры, позволяющие совершенствовать собственные двигательные действия. Им интересен не только результат, но и сам процесс игры, когда они могут проявить свою ловкость, меткость, выносливость, силу и сообразительность. Многие подвижные игры строятся на довольно сложных взаимоотношениях между играющими. Это преимущественно игры с разделением коллектива на группы (команды), в которых игроков объединяет единая цель - борьба за победу своей команды.

Цель программы:

– обучение подвижным спортивным играм различной направленности и элементам спортивных игр (волейбол, баскетбол, лапта), формирование двигательной активности обучающихся 5 класса.

Задачи:

Обучающие:

- приобретение знаний о русских народных играх, о традициях, истории и культуре русского народа;
- обучение разнообразным правилам русских народных игр и других физических упражнений игровой направленности;
- привитие необходимых теоретических знаний в области физической культуры, спорта, гигиены.

Развивающие:

- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- гармоничное развитие функциональных систем организма ребёнка, повышение жизненного тонуса;
- повышение физической и умственной работоспособности школьника;

Воспитывающие:

- формирование потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, ответственности за своё здоровье;
- привитие учащимся интереса и любви к занятиям различными видами спортивной и игровой деятельности.
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности

Объем программы: На реализацию программы отводится 1 час в неделю, программа рассчитана на 34 часов (34 учебных недель).

Основные формы работы на занятии: коллективная и групповая. Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть. Теоретическая часть занятий максимально компактна и включает в себя необходимую информацию о теме и предмете знания. На теоретических занятиях обучающимся сообщаются основные сведения о названиях, правилах проведения, организации, и технике безопасности на занятиях подвижными играми, понятие о правильной осанке, рациональном дыхании, режиме дня и личной гигиене.

На практических занятиях обучающиеся овладевают двигательными умениями и навыками, тактикой подвижных игр и эстафет различной направленности. Содержание курса, объединенного в блоки, предусматривает не только усвоение теоретических знаний, но формирование практического опыта. Практические задания стимулируют активность, творчество, саморазвитие, самосовершенствование обучающихся.

1. Планируемые результаты освоения обучающимися рабочей программы

Рабочая программа устанавливает требования к результатам обучающихся, освоивших основную образовательную программу основного общего образования: личностным, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества; сформированность основ гражданской идентичности. метапредметным, включающим освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, и межпредметными понятиями. предметным, включающим освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также систему основополагающих элементов научного знания, лежащих в основе современной научной картины мира. В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре во внеурочной деятельности.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- 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.

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;
- 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;
- 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.

2. Содержание программы

Подвижные и спортивные игры естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе.

Игра - ведущая деятельность детей. По содержанию все игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий. Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально-волевой сферы личности)

развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Программа представлена четыре блоками:

- игры на знакомство,
- народные игры,
- подвижные игры,
- спортивные игры.

В свою очередь блоки делятся на:

-Игры с элементами лёгкой атлетики позволяют овладеть навыками бега, ходьбы, прыжков, метания, развивают такие качества, как быстроту реакции, скоростно-силовые и координационные способности, ловкость, выносливость. Игры этой направленности укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

-Игры с мячом позволяют обучающимся овладеть навыками ловли и передачи мяча, развивать скоростно-силовые и координационные способности, ловкость выносливость, способы взаимодействий в команде.

-Игры для развития гимнастических навыков позволяют обучающимся закрепить элементы акробатических упражнений, навыков лазания и перелезания; развивают силу, выносливость, координацию.

-Эстафеты с предметами: со скакалками, с гимнастическими палками, с флажками, с обручем, с эстафетными палочками, с теннисными мячами, способствуют развитию всех физических качеств, укреплению здоровья, совершенствованию двигательных умений и навыков.

-Игры с элементами футбола, баскетбола и волейбола.

Пионербол, мини-футбол, мини-баскетбол, мини-волейбол (игра по упрощённым правилам). Спортивные игры способствуют развитию всех физических качеств, совершенствуют двигательные умения и навыки

3. Учебно -тематическое планирование 5 класс

№	Тема занятия	Часы
1	Игры на знакомство :ОРУ. Игра «Рукопожатие.» Спортивная игра : мини-футбол	1
2	Игры на знакомство :ОРУ. Игра «Игра Клубок ниток.» Спортивная игра : мини-футбол	1
3	Русские народные игры. Лапта: Спортивная игра : мини-футбол	1
4	Русские народные игры. Лапта: Спортивная игра : мини-футбол	1
5	Русские народные игры. Лапта: Спортивная игра : мини-футбол	1

6	Русские народные игры. Лапта: Спортивная игра : мини-футбол	1
7	Русские народные игры. Горелки. Вышибала. Спортивная игра : мини-футбол	1
8	Русские народные игры. Перестрелка, Снайпер Спортивная игра : мини-футбол	1
9	Разучивание игр «Волк во рву», «Соревнования по подвижным играм.	1
10	Русские народные игры. Перестрелка, Снайпер Спортивная игра : мини-футбол	1
11	Русские народные игры. Казаки разбойники Спортивная игра : мини-футбол.	1
12	Русские народные игры. Вызов номеров, Салки в вариантах, Пустое место Спортивная игра : мини-футбол.	1
13	Русские народные игры. Пятнашки, Охотники и утки Пустое место Спортивная игра : мини-футбол.	1
14	Русские народные игры. Казаки разбойники Спортивная игра : мини-футбол.	1
15	Русские народные игры Удочка, Быстрые шеренги Спортивная игра : мини-футбол.	1
16	Русские народные игры. «Мяч капитану», Подвижная цель, Спортивная игра : мини-футбол.	1
17	Русские народные игры. «Мяч капитану», Подвижная цель, Спортивная игра : мини-футбол	1
18	Русские народные игры. Борьба за знамя Спортивная игра : мини-футбол.	1
19	Эстафета с переноской предметов. «Перетягивание каната» «Не намочи ног».	1
20	Разучивание игры «Береги предмет» «Кто первый через обруч к флажку?»	1
21	Разучивание игр «Пролезай-убегай», «Пчёлки». Самостоятельные игры.	1
22	«Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши». Игры по выбору.	1

23	«Кто дольше не собьётся», «Удочка». Игры по выбору.	1
24	Разучивание игр «Покати-догони», «Прыгай выше и дружнее» Весёлые старты.	1
25	Разучивание игр «Упасть не давай», «Совушка» Эстафета с мячами, скакалками.	1
26	Игры на внимание Класс, смирно, За флажками Эстафета с мячами, скакалками Спортивная игра Пионербол	1
27	Игра с прыжками Попрыгунчики-воробушки Спортивная игра Пионербол	1
28	Игры «Рыбы и рыбаки», Колдуны, «Коты и мыши», Вызов номеров Спортивная игра Пионербол	1
29	«Подвижная цель», «Передал – садись» Спортивная игра Пионербол	1
30	Эстафета с мячами, скакалками Спортивная игра Пионербол	1
31	Эстафета с мячами, скакалками Спортивная игра Пионербол	1
32	Эстафета с мячами, скакалками Спортивная игра Пионербол	1
33	Русские народные игры. «Мяч капитану», Подвижная цель, Спортивная игра : мини-футбол.	1
34	Русские народные игры. «Мяч капитану», Подвижная цель, Спортивная игра : мини-футбол	1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 479392069178180993905932985988858338549683813831

Владелец Мифтахутдинова Галина Ивановна

Действителен с 05.04.2023 по 04.04.2024