

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Демянская средняя школа имени Героя Советского Союза А.Н. Дехтяренко»

РАССМОТРЕНО
на заседании
методического совета
Протокол № 1 от 23.08.2024 года

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
№ 91 от 26.08.2024 года

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности**

«Играй, играя»

направленность: *спортивно-оздоровительная*

Срок реализации:

1 год,

34 часа

Автор составитель программы:

Иванов Андрей Юрьевич

учитель физической культуры

П. Демянск

2024– 2025 учебный год

Пояснительная записка Спортивный клуб «Играй, играя»

Направленность рабочей программы курса внеурочной деятельности «Играй, играя» спортивно-оздоровительная.

Нормативную правовую основу рабочей программы курса внеурочной деятельности «Играй, играя» составляют следующие документы.

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утв. приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 (далее – ФГОС ООО).
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 №115;
- Письма Министерства просвещения Российской Федерации от 05.07.2022г. №ТВ–1290/03 «О направлении методических рекомендаций»; (Информационно-методическое письмо об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования». (Зарегистрирован 17.08.2022 № 69675.);
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее – СанПиН 1.2.3685- 21);
- Основной образовательной программы начального общего образования;
- Рабочей программы воспитания.

Девиз

**БЫСТРЕЕ! ВЫШЕ! И СИЛЬНЕЕ!
БЫТЬ ЧЕМПИОНАМИ УМЕЕМ!
НАШ КЛУБ ТРИ ЛИНИИ ВЕДЁТ:
ЗДОРОВЬЕ! ПРОПАГАНДА! СПОРТ!**

Здоровье детей, подростков, молодежи – важный показатель качества жизни общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и формирующий ее развитие в будущем. Сегодня безопасность страны, политическая стабильность и экономическое благополучие находятся в тесной связи с потенциалом здоровья подрастающего поколения.

По мнению большинства исследователей данной проблемы, ситуация в современной России вызывает большую тревогу. Стратегические направления государственной политики в области сохранения здоровья детей и молодежи регламентируются следующими нормативными документами: ФЗ «Об образовании», Семейным кодексом РФ, «Основами законодательства РФ об охране здоровья граждан.

В жизни современного общества наблюдаются негативные явления: распространение алкоголизма, наркомании, табакокурения в среде взрослого населения, снижается возраст приобщения детей и подростков к вредным привычкам.

Малоподвижный образ жизни и детей и родителей, игнорирование элементарных правил гигиены, низкий процент детей, находящихся на грудном вскармливании,

неправильное питание, неумение организовать свой режим дня, недостаток положительных эмоций – все это не способствует укреплению здоровья учащихся. Складывается противоречивая ситуация – с одной стороны обществу нужны не только грамотные, но и здоровые люди, а социальные привычки и стереотипы, сложившиеся в последние годы препятствуют сохранению и укреплению здоровья. Государство возлагает большие надежды на систему образования в вопросах формирования здорового образа жизни и сохранения здоровья нации.

Сегодня очевидно, что каждая школа должна стать «школой здоровья», а сохранение и укрепление здоровья обучающихся и педагогов должно стать важной функцией образовательного учреждения.

Игры соответствуют потребностям растущего организма, способствуют всестороннему гармоничному развитию, помогают формированию межличностных отношений, развивают наблюдательность, сообразительность, самостоятельность, инициативность, помогают творчески осмыслить учебную задачу.

Таким образом, **актуальность** клуба «Играй, играя» внеурочной деятельности продиктована объективной необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

Цель – создание условий для развития физической культуры личности обучающихся, формирования устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом, к здоровому, активному и спортивному образу жизни.

Задачи: 1. Сохранение, коррекция и укрепление физического и психического здоровья учащихся и сотрудников школы.

2. Повышение мотивации учащихся к здоровому образу жизни, формирование у них культуры занятий физкультурой и спортом.

3. Организационно-методическое обеспечение системы физического воспитания и спортивной подготовки в условиях введения ФГОС начального и основного общего образования в школе.

4. Повышение уровня физической и спортивной подготовки учащихся школы.

Описание места курса в учебном плане

«Играй, играя» входит в число дисциплин, включенных в учебный план образовательного учреждения по внеурочной деятельности.

Программа реализуется в течение одного года, в 5 классе из расчёта 1 час в неделю – 34 часа. Продолжительность занятия – 40 минут. Ограничений по приему на освоение данной программы не предусмотрено при условии контроля спортивной нагрузки для детей с подготовительной группой здоровья.

При реализации образовательной программы возможно применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в соответствии с Порядком применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным Приказом Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816. В случае необходимости возможно проведение занятий в дистанционном режиме в форме онлайн – уроков, консультаций, лекций, выполнения заданий учителя с использованием возможностей какой-либо цифровой платформы.

Для реализации интегрального подхода в данном клубе используются методы сопряжённого воздействия, игровой и соревновательный. Предпочтительными **формами организации учебного процесса** являются занятия урочного типа; в форме круговой тренировки, соревнований, игр и эстафет, спортивных праздников и турниров. Для контроля и оценивания на занятиях используются следующие **формы контроля:**

фронтальный опрос, тестирование, тренировочные упражнения, технические нормативы, контрольные тест-упражнения.

Планируемые результаты

1. Сохранение и улучшение состояния здоровья учащихся, его коррекция, уменьшение заболеваемости.
2. Повышение мотивации учащихся, их родителей, сотрудников школы к здоровому образу жизни, к занятиям физкультурой и спортом.
3. Повышение качества образования по физической культуре.
4. Повышение уровня физической подготовленности учащихся, улучшение спортивных достижений учащихся и школьных команд.
5. Формирование знаний в области физического воспитания и спорта, здорового образа жизни.
6. Позитивное изменение отношения учащихся, их родителей, к вопросам физического воспитания и спорта.

Личностные результаты

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе различных видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения владение умениями: в легкоатлетических и гимнастических упражнениях, выполнять комплексы упражнений на основные физические способности;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по ОФП и по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Формы учета рабочей программы воспитания в рабочей программе курса внеурочной деятельности «Играй, играя».

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Играй, играя» ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в Программе воспитания Демянской средней школы.

Воспитательный потенциал курса внеурочной деятельности «Играй, играя» реализуется через :

- Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
- Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через:
 - демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности
 - использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы
- Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения в классе
- Инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, лицам.
- Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
- Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.
- Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.
- Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания.
- Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы,

генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

- Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.

Содержание учебного предмета

Материал программы дается в трёх разделах: основы знаний, двигательные умения и навыки, развитие двигательных качеств через игры.

Программный материал раздела «Основы знаний» отрабатывается на теоретических занятиях и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Раздел «Двигательные умения и навыки» представлен подвижными и спортивными играми.

Раздел «Двигательные умения и навыки» представлен подвижными и спортивными играми.

В подразделе «Спортивные игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры баскетбол, настольный теннис.

Раздел «Развитие двигательных качеств» включает в себя упражнения Л.А, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества. Из этих упражнений составляются комплексы упражнений, отличающиеся разной степенью сложности в зависимости от количества представленных в каждом из них компонентов и характера их сочетания.

Основы знаний

Профилактика травматизма. Физическая культура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.

Двигательные умения и навыки

Комбинации из освоенных элементов владения мячом и перемещений: ловля, передача, ведение, бросок. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.

Спортивные игры

Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию баскетбола, пионербола, волейбола, тенниса. Правила самоконтроля

Развитие двигательных качеств

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки.

Бег с ускорением до 50м. Повторный бег 3х20-30м, 3х30-40м. Эстафетный бег с этапами до 50м. Бег с препятствиями

Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за летящим мячом. Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами.

Учебно-тематический план.

№п/п	Раздел (тема)	Формы организации	Виды деятельности
1	Основы знаний	Профилактика травматизма.	познавательная
2	Двигательные умения и навыки	круговая тренировка, соревнования, игры и	Личностные и регулятивные

		эстафеты	
3	Спортивные игры	круговая тренировка, соревнования, игр и эстафеты, спортивные праздники и турниры	коммуникативных
4	Развитие двигательных качеств	тестирование, тренировочные упражнения, технические нормативы, контрольные тест-упражнения	Личностные и коммуникативные

Тематическое планирование

№	Тема	Формы контроля	Часы	Форма проведения занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Знакомство с клубом «ИГРАЯ ИГРАЙ»	фронтальный опрос	1	групповая	https://infourok.ru/kartoteka-podvizhnih-igr-podgotovitelnaya-gruppa-1181596.html
2	«Веселые старты»	контрольные тест-упражнения	1	групповая	https://infourok.ru/kartoteka-podvizhnih-igr-podgotovitelnaya-gruppa-1181596.html
3	Вместе весело шагать	фронтальный опрос	1	соревнования	https://infourok.ru/kartoteka-podvizhnih-igr-podgotovitelnaya-gruppa-1181596.html
4	Я самый быстрый пятиклассник	круговая тренировка	1	групповая	https://infourok.ru/kartoteka-podvizhnih-igr-podgotovitelnaya-gruppa-1181596.html
5	Большая эстафета	контрольные тест-упражнения	1	групповая	https://infourok.ru/kartoteka-podvizhnih-igr-podgotovitelnaya-gruppa-1181596.html
6	Игра по станциям	круговая тренировка	1	групповая	https://infourok.ru/kartoteka-podvizhnih-igr-podgotovitelnaya-gruppa-1181596.html
7	День прыгуна	технические нормативы	1	групповая	https://infourok.ru/kartoteka-podvizhnih-igr-podgotovitelnaya-gruppa-1181596.html
8	Рисуем спорт	фронтальный опрос	1	групповая	http://kladraz.ru/igry-dlja-detei/podvizhnye-igry/podvizhnye-igry-dlja-detei-7-10-let-v-pomescheni.html
9	Эстафеты с мячом	круговая тренировка	1	групповая	http://kladraz.ru/igry-dlja-detei/podvizhnye-igry/podvizhnye-igry-dlja-detei-7-10-let-v-pomescheni.html

					dlja-detei-7-10-let-v-pomescheni.html
10	Теоретические тесты	тестирование	1	групповая	http://kladraz.ru/igry-dlja-detei-podvizhnye-igry-podvizhnye-igry-dlja-detei-7-10-let-v-pomescheni.html
11	Пионербол	технические нормативы	1	групповая	http://supercook.ru/det-prazdnik/det-prazdnik-34.html
12	Флешмоб		1	соревнования	http://supercook.ru/det-prazdnik/det-prazdnik-34.html
13	Энциклопедия спорта. Интересные факты.	фронтальный опрос	1	групповая	http://supercook.ru/det-prazdnik/det-prazdnik-34.html
14	Эстафеты по станциям. Броски на точность.	круговая тренировка	1	групповая	http://korshu.ru/podvijnie-igri-dlya-razvitiya-skorostno-silovih-kachestv-prigu/
15	Круговая тренировка	контрольные тест-упражнения	1	групповая	http://korshu.ru/podvijnie-igri-dlya-razvitiya-skorostno-silovih-kachestv-prigu/
16	Игра в путешествия, броски по движущейся мишени.	технические нормативы	1	групповая	http://korshu.ru/podvijnie-igri-dlya-razvitiya-skorostno-silovih-kachestv-prigu/
17	Зимние забавы	круговая тренировка	1	групповая	http://korshu.ru/podvijnie-igri-dlya-razvitiya-skorostno-silovih-kachestv-prigu/
18	Игры на свежем воздухе	фронтальный опрос	1	групповая	http://korshu.ru/podvijnie-igri-dlya-razvitiya-skorostno-silovih-kachestv-prigu/
19	Большая эстафета с мячом	технические нормативы	1	групповая	https://sovietime.ru/doshkolnoe-obuchenie/russkie-igry-1986
20	Игра «Я Капитан». Организаторские умения.	фронтальный опрос	1	групповая	https://sovietime.ru/doshkolnoe-obuchenie/russkie-igry-1986
21	Флешмоб		1	групповая	https://sovietime.ru/doshkolnoe-obuchenie/russkie-igry-1986
22	Придумать		1	Группова	https://sovietime.ru/doshkolnoe-obuchenie/russkie-igry-1986

	игры на развитие прыгучести			я, весёлые старты	obuchenie/russkie-igry-1986
23	Организовать и проиграть игры запланированные на развитие прыгучести	фронтальный опрос	1	групповая	http://pedagogic.ru/books/item/f00/s00/z0000019/st000.shtml
24	Большая эстафета со скакалками		1	групповая	http://pedagogic.ru/books/item/f00/s00/z0000019/st000.shtml
25	Игра «Перетягивание каната».		1	групповая	http://pedagogic.ru/books/item/f00/s00/z0000019/st000.shtml
26	Изучение правил игры «Лапта» .	фронтальный опрос	1	групповая	http://pedagogic.ru/books/item/f00/s00/z0000019/st000.shtml
27	Игра в «Лапту» в упрощенных условиях.	технические нормы	1	соревнования	http://pedagogic.ru/books/item/f00/s00/z0000019/st000.shtml
28	Флешмоб		1	групповая	https://infourok.ru/kartoteka-podvizhnih-igr-podgotovitel'naya-gruppa-1181596.html
29	Веселые эстафеты на свежем воздухе.	контрольные тест-упражнения	1	групповая	https://infourok.ru/kartoteka-podvizhnih-igr-podgotovitel'naya-gruppa-1181596.html
30	Эстафеты на спортивном стадионе с мячами.	контрольные тест-упражнения	1	групповая	https://infourok.ru/kartoteka-podvizhnih-igr-podgotovitel'naya-gruppa-1181596.html
31	Большая эстафета	круговая тренировка	1	групповая	https://infourok.ru/kartoteka-podvizhnih-igr-podgotovitel'naya-gruppa-1181596.html
32	ЛОНГМОБ по группам.		1	групповая	https://infourok.ru/kartoteka-podvizhnih-igr-podgotovitel'naya-gruppa-1181596.html
33	Флешмоб		1	групповая	https://infourok.ru/kartoteka-podvizhnih-igr-podgotovitel'naya-gruppa-1181596.html
34	Игра «Клад» с полосой препятствий.	фронтальный опрос	1	групповая	https://infourok.ru/kartoteka-podvizhnih-igr-podgotovitel'naya-gruppa-1181596.html

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения реализации программы

1. Виленский, М.Я. Физическая культура. 5-7 класс: учеб. для общеобразоват. организаций [Текст] / М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.; под. ред. М.Я. Виленского. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2013.

Учебно-практическое оборудование

1. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой – 2 шт.
2. Щиты баскетбольные навесные – 2-4 шт.
3. Мячи баскетбольные – 12-15 шт.
4. Скамейка гимнастическая – 4-6 шт.
5. Стенка гимнастическая - 4-6 шт.
6. Скакалка гимнастическая – 15-20 шт.
7. Мячи набивные различной массы– 15-20 шт.
8. Резиновые амортизаторы, гантели – 15-20 шт.
9. Гимнастические маты – 4-6 шт.
10. Рулетка измерительная – 2 шт.