

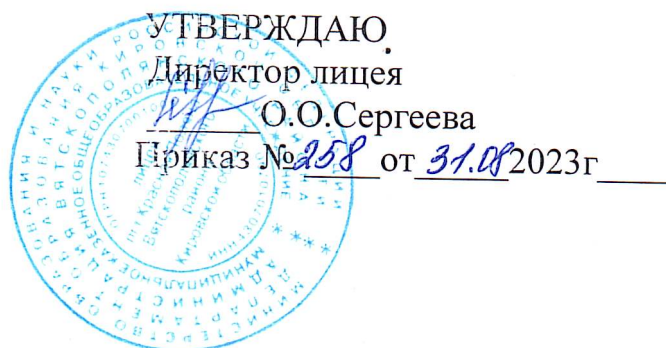
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение лицей
пгт Красная Поляна Вятскополянского района Кировской области

Принято решением

педагогического совета

протокол № 1

от « 30 » 08 2023г



Рабочая программа по внеурочной деятельности
«Мы за спорт»
(спортивно-оздоровительного направления)
5-9кл

Составитель
учитель физкультуры
Батыев П.И.

пгт Красная Поляна
2023 год

Пояснительная записка.

Программа по внеурочной деятельности «Мы за спорт» для обучающихся 5-9 классов реализует ФГОС ООО, для обучающихся 10-11 классов реализует ФГОС СОО разработана в соответствии с

- законом РФ «Об образовании» №273-ФЗ от 29 декабря 2012 года,
- Концепции духовно-нравственного воспитания гражданина России (2010),

- Письма Минобрнауки РФ от 12.05.2011 №03 296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»,

- Письма Минобрнауки России от 14.12.2015 № 09- 3564 « О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»,

- Устава, Плана внеурочной деятельности МКОУ лицея пгт Красная Поляна на текущий учебный год.

Курс «Мы за спорт» для учащихся 5-9,10-11 классов организуется в рамках спортивно-оздоровительного направления.

Программа рассчитана на 34 часа (1 час в неделю).

Программа внеурочной деятельности «Мы за спорт» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта , утверждённого приказом МО и Н РФ №373 от 06.10.2009 г., «Методического конструктора внеурочной деятельности школьников» под редакцией Д. В. Григорьева, П. В Степанова.

Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков. В начале изучения предполагается всесторонняя физическая подготовка, укрепление здоровья, развитие волевых качеств и способностей, необходимых игроку для овладения основами техники и тактики игры. Затем повышение функциональных возможностей организма, укрепление здоровья, изучение технических и тактических основ игры, участие в соревнованиях

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности обучающегося. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. Игры, подводящие к спортивной деятельности, — это систематически организуемые подвижные игры, требующие устойчивых условий проведения и способствующие успешному овладению учащимися элементами спортивной техники и простейшими тактическими действиями в отдельных видах спорта. Особенно полезны игры на свежем воздухе, в весенне-осенние периоды. Игра должна

последовательно повышать устойчивость организма к простудным и инфекционным заболеваниям. В школьных условиях этого можно добиться методом опережающего обучения. Воплощаться этот метод, по моему мнению, должен с учетом национальных традиций, а именно русских народных игр. Она приносила людям веселье, радость, воспитывала удаль, смелость, находчивость, ловкость, решительность, выдержку, взаимоуважение между соперниками, развивала быстроту и выносливость, укрепляла здоровье играющих. «Русская лапта» носит как чисто оздоровительный, так и спортивный характер, предусматривая спортивное совершенствование молодежи. Использование данной игры, как средства физической культуры в оздоровительных целях, несомненно, способствует формированию и совершенствованию жизненно важных двигательных умений и навыков, формированию потребности в общении со своими сверстниками и ориентации играющих на здоровый образ жизни, формированию личностных качеств и позитивных черт характера. Кроме того, «Русская лапта» повышает анаэробные возможности человека, от которых зависят качества, необходимые для его выживания в экстремальных ситуациях. «Русская лапта» – такой вид спорта, в котором в равной степени проявляются все физические качества и их разновидности: скоростные качества, быстрая реакция, умение быстро стартовать и поддерживать высокую скорость, ловкость, гибкость, сила.

Актуальность программы в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности учащихся, одним из самых любимых и полезных занятий детей любого возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС. Русская лапта обеспечивает возможность полного достижения цели физического воспитания. Игровая деятельность в лапте таит в себе большие возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания, развития чувства коллективизма и ответственности перед командой. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности. На уроках лапты с успехом можно решать и воспитательные задачи, поскольку в процессе игры для достижения общей победы учащиеся должны постоянно взаимодействовать друг с другом, преодолевать сопротивление соперника. Это помогает воспитанию дружбы, коллективизма, инициативности, решительности, а так же комплекса положительных психологических качеств. Большим преимуществом лапты по сравнению с другими игровыми видами спорта является ее экономическая доступность, что в определённых условиях играет немаловажную роль. Игре в лапту свойственны высокий

эмоциональный подъем и яркая зрелищность, что во многом облегчает решение одной из важнейших задач – физического воспитания школьников: сначала привить интерес, а затем сформировать потребность в занятиях физической культуры.

Целью программы является гармоничное воспитание личности, умеющей думать, способной добиваться поставленной цели.

Цель достигается решением основных задач:

- овладение школьниками основными техническими и тактическими приемами русской лапты;
- развитие двигательных способностей, получение знаний и навыков, необходимых для осуществления физкультурно-спортивной деятельности по русской лапте;
- развивать способность моделировать индивидуальный оздоровительно – образовательный маршрут с использованием подвижных игр.

Системно – деятельностный подход.

В основе реализации программы лежит системно - деятельностный подход, который предполагает:

- воспитание и развитие качеств личности, отвечающих требованиям информационного общества, задачам построения российского гражданского общества;
- развитие личности обучающегося на основе освоения универсальных учебных действий;
- учет индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей занимающихся.

Метапредметные связи программы внеурочной деятельности.

- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения понимать причину успеха / неуспеха деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- активное использование речевых средств и средств информационных коммуникационных технологий (ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Формирование УУД

Данная программа ориентирована на формирование и развитие следующих видов **универсальных учебных действий (УУД)**:

Личностные УУД

- определять для себя смысл и значение игровой деятельности для повышения мотивации к здоровому образу жизни;
- понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья;
- соотносить свое поведение с предъявляемыми в определенных действиях требованиями;
- активно включаться во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Регулятивные УУД

- планировать свои действия с поставленной задачей;
- ставить задачи в соответствии с предлагаемой деятельностью;
- контролировать и оценивать выполнение заданий, с целью нахождения несоответствия с эталоном двигательного действия.

Познавательные УУД

- находить и структурировать информацию;
- анализировать игровые действия с выделением существенных признаков;
- осваивать правила поведения и безопасности.

Коммуникативные УУД

- учитывать позицию партнера в совместной деятельности;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- контролировать действия партнера в игровой деятельности.

Планируемые результаты реализации программы.

Воспитательные результаты внеурочной спортивно – оздоровительной деятельности учащихся 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 российских спортивных традициях, о правилах подвижных игр и способах коммуникации со сверстниками, о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

Формы достижения результатов первого уровня: практические занятия, игра – путешествие, беседы.

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: познавательная экскурсия, соревнование, конкурсы.

Формы учета для контроля и оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности.

Контроля и оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от содержания занятия. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: игровые конкурсы, соревнования на различных уровнях, дружеские встречи.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося.

Учебно-тематический план

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов
I.	Теоретические сведения	2
II.	Практические занятия	32
1.	Общая и специальная подготовка	8
2.	Основы техники и тактики игры	8
3.	Учебные и соревновательные игры	16
Всего часов:	34	

Учебно-тематический план.

	Тема занятий	Всего часов	УУД П - познавательные, Р - регулятивные, К – коммуникативные, Л – личностные.	Формы организации занятий
1	Ознакомление с правилами поведения на спортивной площадке. Правила игры в Русскую лапту.	2	П: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями и подвижными играми. Р : планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Л: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.	Игра
2	Ускорения и пробежки.	1	П: самостоятельно выделяют и формируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач;	Соревнование

			<p>Р : вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок .</p> <p>К: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Л: понимают значение физического развития для человека и принимают его; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.</p>	
3	Осаливание и самоосаливание.	2	<p>П: используют общие приемы решения поставленных задач;</p> <p>Р : формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия .</p> <p>К: формулируют собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Л: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство</p>	Игра

			в достижении поставленных целей.	
4	Подачи и удары по мячу. Ловля мяча с лёта.	2	<p>П: самостоятельно формируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действий;</p> <p>Р : формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия .</p> <p>К: формулируют собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Л: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	Игра
5	Старты из различных положений.	1	<p>П: самостоятельно выделяют и формируют познавательные цели и способы их осуществления.</p> <p>Р : оценивают правильность выполнения действий и учета характера сделанных ошибок .</p> <p>К: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в</p>	Соревнование

			<p>общении и взаимодействии.</p> <p>Л: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	
6	Бег с ускорением.	1	<p>П: самостоятельно выделяют и формируют познавательные цели.</p> <p>Р : вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок .</p> <p>К: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p> <p>Л: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.</p>	Зачет
7	Метание м/мяча, метание в цель.	2	<p>П: используют общие приемы решения поставленных задач;</p> <p>Р : формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия .</p> <p>К: формулируют собственное мнение, используют речь для</p>	Зачет

			<p>регуляции своего действия.</p> <p>Л: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	
8	Отработка и совершенствование ударов по мячу.	3	<p>П: самостоятельно формируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действий;</p> <p>Р : формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия .</p> <p>К: формулируют собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Л: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	Игра
9	Разучивание передвижения по игровому полю.	2	<p>П: самостоятельно формируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действий;</p>	Игра

			<p>Р : формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия .</p> <p>К: формулируют собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Л: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	
11	Метание теннисного мяча по движущей цели.	2	<p>П: используют общие приемы решения поставленных задач;</p> <p>Р : формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия .</p> <p>К: формулируют собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Л: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	Игра

12	Учебная игра по правилам.	7	<p>П: ориентируются в разнообразии способов решения поставленных задач;</p> <p>Р : планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя</p> <p>К: формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Л: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	
13	Учебная игра в Русскую лапту.	10	<p>П: ориентируются в разнообразии способов решения поставленных задач;</p> <p>Р : планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя</p> <p>К: формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	Соревнования

			Л: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
--	--	--	--	--

Список используемой литературы для составления программы.

1. Германов, Г. Н. Русская лапта в основе построения вариативной части учебной программы по физической культуре учащихся 10-11-х классов / Г. Н. Германов, Е. В. Готовцев, И. В. Машошина // Культура физическая и здоровье. – 2008 №4(18). – С.24-31.
2. Готовцев, Е. В. Содержание и направленность тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки игроков в русскую лапту 10-16 лет на этапе спортивного совершенствования: – М., 2003. – с.23
3. Готовцев, Е. В. Планирование в спортивной тренировке юных игроков в русскую лапту : метод. рекомендации / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов. – Воронеж. 2006. с.116
4. Готовцев, Е. В. Педагогический контроль в спортивной тренировке юных игроков в русскую лапту [Текст] : метод. рекомендации / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов. – Воронеж : [б. и.], 2006. – с.131
5. Комплексная программа физического воспитания учащихся I-XI классов авт. В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2006.
6. Годик М. А. Спортивная метрология: Учеб. для ин-ов физ. культ. – М., 1988.
7. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников; - М., 1998.
8. Максименко А. М. Основы теории и методы физической культуры – М., 1999.
9. Матвеев Л. П. теория и методика физической культуры. - М., 1991.
10. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов; Пособия для учителя/ Под ред. В. И Ляха, - М., 1997.
11. Методический конструктор внеурочной деятельности школьников /Под редакцией Д. В. Григорьева, П. В Степанова.