

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВОЛЧЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
КАМЕНСКОГО РАЙОНА РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

ПРИНЯТО

решением Педагогического
совета МБОУ Волченской
СОШ Каменского района
Ростовской области
30.08.2024 № 1

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МБОУ
Волченской СОШ
Каменского района
Ростовской области от
30.08.2024 № 110

Т.Ф. Юдина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

основного общего образования

внеурочного учебного курса

«Подвижные игры»

для обучающихся 5 класса

на 2024 - 2025 учебный год

обновлённый ФГОС

(является частью основной образовательной программы школы)

Возраст: 10-12 лет

(срок реализации программы: 1 год)

Составитель: Горняк Анастасия Андреевна

**х.Волченский
2024**

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности « Подвижные игры » для 5 класса разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевичи и в соответствии нормативными документами:

- Конституцией Российской Федерации.
- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Конвенцией ООН о правах ребенка
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6.10. 2009 г. № 373);
- Приказом МОиН РФ от 26 ноября 2010 года №1241 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373№;
- Письмом Минобрнауки РФ от 12.05.2011 N 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях", зарегистрировано в Минюсте РФ 3 марта 2011 г., регистрационный № 19993;
- Программа «Десятилетие детства» 2018-2027 года
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года

Актуальность программы

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метание), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактических взаимодействий (выбор места, взаимодействие с партнером,

командой и соперником), необходимых при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

Цель: формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

1. Пропагандировать здоровый образ жизни.
2. Формировать осознанное отношение к своему физическому и психическому здоровью.
3. Отрабатывать навыки, направленные на развитие и совершенствование различных физических качеств.

В курсе внеурочной деятельности «Подвижные игры» осуществляются межпредметные связи с физической культурой, музыкой.

Программа рассчитана на 1 год. Предлагается детям 11-12 лет. В 5 классе ведётся 1 час в неделю, всего 34 часа. Продолжительность одного занятия 40 минут в соответствии с нормами СанПина. Занятия проводятся в спортивном зале или на свежем воздухе. Одежда детей- спортивная форма.

Формы организации учебных занятий

Основной формой организации внеурочной деятельности «Подвижные игры» является учебное занятие. Урок полностью построен на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него. **Используются разнообразные формы и методы работы:** занятия по традиционной схеме; занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности; занятия-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей; прогулки-походы; дифференцированные двигательные задания, направленные на регулирование двигательной активности детей. Часто, в играх использую дополнительные предметы. Это вызывает у детей большее желание играть.

Средства

- гимнастические скамейки;
- гимнастические маты;
- мячи: теннисные, волейбольные, баскетбольные;
- обручи, скакалки.

Содержание учебного предмета. Основные виды деятельности

«Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.».

Развитие скоростных способностей. Преодоление малых препятствий. Практика.

«Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. Блокирование броска. Игра «Мяч капитану». Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Практика.

«Комбинации из освоенных элементов техники. Нападение быстрым прорывом». Развитие скоростно-силовых способностей. Преодоление малых препятствий. Практика.

«Действие против нескольких защитников. Игры «Перестрелка», «Пионербол»Команда быстроногих». Развитие скоростно-силовых способностей. Практика.

«Действия игрока без мяча. Эстафеты. День и ночь». Развитие скоростно-силовых способностей. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Практика

«Эстафета с булавами». Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Практика.

«Встречная эстафета».

«Круговая охота». Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Практика.

«Кто подходил?» Развитие скоростно-силовых способностей. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Практика.

«Караси и щука». Практика.

«Белый медведь» Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Практика.

«Два Мороза».

«Мяч» Развитие скоростно-силовых способностей. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Практика

«Метание в цель». Практика.

«Гонка мячей над головой, сидя в колоннах». Практика.

«Подвижная цель». Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Практика

«Мяч соседу». Эстафета с переноской предметов. Развитие скоростно-силовых способностей Практика.

«Передал - садись». Эстафета с переноской предметов. Развитие скоростно-силовых способностей Практика.

«Быстрая передача». Эстафета с переноской предметов. Развитие скоростно-силовых способностей Практика.

«Бросай-беги». Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Практика.

«Мяч соседу», «Гуси-лебеди». Эстафета с передачей мяча. Практика.

«Быстрые и меткие», «Зайцы в огороде». Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Практика.

« Успей поймать», «Космонавты». Эстафета по кругу. Самостоятельные игры Развитие скоростно-силовых способностей .Практика.

«Попади в последнего», «Дальше и выше», «Беги и хватай». Эстафета по кругу. Самостоятельные игры Развитие скоростно-силовых способностей .Практика.

«Фигуры», «Зайцы, сторож и Жучка» «Через ручеёк». Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Практика.

«День и ночь», «Волк во рву». Эстафета по кругу. Самостоятельные игры Развитие скоростно-силовых способностей. Практика.

«Запрещённое движение», «Ловишки с приседанием».» Развитие скоростно-силовых способностей. Преодоление малых препятствий. Практика.

«Эстафеты с предметами». Эстафета по кругу. Самостоятельные игры Развитие скоростно-силовых способностей Практика.

«Веселые старты». Эстафета. Развитие скоростно-силовых способностей. Практика.

Характеристика основных результатов, на которые ориентирована программа (личностные, метапредметные, предметные результаты)

В результате внеурочной деятельности «Подвижные игры» у обучающихся будут сформированы **личностные и метапредметные универсальные учебные действия** как основа учебного сотрудничества и умения учиться в общении.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

- включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению « Подвижные игры » является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Познавательные УУД :

- овладение новыми знаниями: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

Регулятивные УУД :

- овладение функциями и ролями в совместной деятельности;
- осуществление взаимного контроля;*
- осознание собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;*
- овладение учебной задачей;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;*

Коммуникативные УУД :

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);*
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- осознание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;*
- проявление различных позиций в сотрудничестве;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;*
- учиться выполнять различные роли в группе.*

Предметные результаты :

Знать:

- причины нарушения осанки;*
- правила и уметь организовать подвижные игры;
- не менее двух упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;*
- основные факторы, влияющие на здоровье человека;

Уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;*
- представлять физическую культуру 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;

*-для обучающихся с особыми возможностями здоровья.

Контроль и оценка.

Для полноценной реализации данной программы используются разные виды контроля: Текущий - наблюдение, спортивные эстафеты.

Итоговый – открытые занятия, соревнования, отражения их результатов в портфолио.

Учебно-тематический план

№	Название раздела	Теория	Практика	Кол-во часов
1.	<u>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</u>	1	3	4
2	Народные подвижные игры		30	30
Всего:		1	33	34

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек			
1.	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой.	1	
2.	Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. Блокирование броска. Игра «Мяч капитану».	1	
3.	Комбинации из освоенных элементов техники. Нападение быстрым прорывом.	1	
4.	Действие против нескольких защитников. Игры «Перестрелка», «Пионербол»»	1	
Народные подвижные игры			
5.	Эстафеты «Мышеловка», «У медведя во бору»	1	
6.	Игры «Волк во рву», «Горелки».	1	
7.	Игры «Наперегонки парами», «Ловишки-перебежки».	1	

8.	Игры «Лягушки-цапли», «Быстрее по местам».	1	
9.	Игры «Попрыгунчики-воробышки», «Удочка», «Аисты»	1	
10	Игры «Перетягивание каната» «Не намочи ног».	1	
11.	Игры «Береги предмет» «Кто первый через обруч к флажку?»	1	
12.	Игры «Пролезай-убегай», «Пчёлки».	1	
13.	Игры «Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши».	1	
14.	Игры «Кто дольше не собьётся», «Удочка».	1	
15.	Игры «Покати-догони», «Прыгай выше и дружнее»	1	
16.	Игры «Упасть не давай», «Совушка»	1	
17.	Катание на лыжах. Игры «Трамвай», «Найди себе пару».	1	
18.	Игры «Гонки санок» «Попади в цель».	1	
19.	Игры «Быстрые упряжки», «На санки»	1	
20.	Игры «Поменяй флажки», «Через препятствия»	1	
21.	Игры «Идите за мной», «Сороконожки»	1	
22.	Игра «Пройди и не задень», «Зима и лето»	1	
23.	Эстафета.	1	
24.	Ходьба парами, тройками.	1	
25.	Игры «Гонки парами», «Будь внимателен»	1	
26.	Игры «Метко в цель», «Конники -спортсмены	1	
27.	Игры «Мяч соседу», «Гуси-лебеди». Эстафета с передачей палочки.	1	
28.	Игры «Быстрые и меткие», «Зайцы в огороде».	1	
29.	Игры « Успей поймать», «Космонавты»..	1	

30.	Игры «Попади в последнего», «Дальше и выше», «Беги и хватай».	1	
31.	Игры «Фигуры», «Зайцы, сторож и Жучка» «Через ручеёк».	1	
32.	Игры «День и ночь», «Волк во рву».	1	
33.	Игры «Запрещённое движение», «Ловишки с приседанием».	1	
34	Весёлые старты.	1	

Ресурсное обеспечение

1. 500 игр и эстафет. – Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 304 с.: ил. – (Спорт в рисунках)
2. Спортивные игры на уроках физкультуры/ Под общей редакцией О. Листова. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 276 с.
3. Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 5-9 кл.: Урок физкультуры: Спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003. – 144 с.
4. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич
5. Настольная книга учителя физической культуры /Авт.-сост. Г.И.Погадаев; Предисл. В.В.Кузина, Н.Д.Никадрова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2000.- 496 с., ил.
6. Коротков И.М. Подвижные игры детей. М.,1987