

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Степаненская средняя общеобразовательная школа»  
Кезского района Удмуртской Республики

Рассмотрено на заседании методического  
совета  
Протокол № 3 от «26» 08. 2024г.  
Принята на заседании педагогического  
совета  
Протокол № 8 от «26» 08. 2024г.

Утверждено  
Приказ № 159 от «27» 08. 2024 г.  
Директор школы: \_\_\_\_\_/И.С.Пантелеева/

Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» для учащихся 5 класса  
на 2024-2025 учебный год  
Составитель: Макаров Д. С., учитель I квалификационной категории  
МБОУ «Степаненская СОШ»

д. Степаненки  
2024 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

Подвижные и спортивные игры в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Подвижные и спортивные игры» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Подвижные и спортивные игры» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

**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.

#### **Объем программы:**

На реализацию программы отводится 1 час в неделю, программа рассчитана на 34 часа.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

- «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.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»**

**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.

### План мероприятий в рамках реализации Программы воспитания

<b>№ п/п</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Ответственный</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Примечание</b>
1	Участие в викторинах и конкурсах	Учитель	В течение учебного года	
2	Участие в школьных соревнованиях	Учитель	В течение учебного года	
3	Участие в предметной недели по Физической культуре	Учитель	В течение учебного года	

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</b>					
1.1	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	4	0	3	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		4	0	3	
<b>Раздел 2. Народные подвижные игры</b>					
2.1	Народные подвижные игры	30	0	30	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		5	0	30	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	33	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока п/п	Тема урока	Количество уроков		Воспитательный компонент содержания программы
		Всего	Контрольные работы	
1	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой.	1	0	<p style="text-align: center;"><u>установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</u></li> <li>• <u>привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;</u></li> <li>• <u>использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;</u></li> <li>• <u>применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников;</u></li> </ul> <p><u>дидактического театра, где полученные на уроке знания</u></p>
2	Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. Блокирование броска. Игра «Мяч капитану».	1	0	
3	Комбинации из освоенных элементов техники. Нападение быстрым прорывом.	1	0	
4	Действие против нескольких защитников. Игры «Перестрелка», «Пионербол»	1	0	
5	Эстафеты «Мышеловка», «У медведя во бору»	1	0	
6	Игры «Волк во рву», «Горелки».	1	0	
7	Игры «Наперегонки парами», «Ловишки-перебежки».	1	0	
8	Игры «Лягушки-цапли», «Быстрее по местам».	1	0	
9	Игры «Попрыгунчики-воробышки», «Удочка», «Аисты»	1	0	
10	Игры «Перетягивание каната», «Не намочи ног».	1	0	
11	Игры «Береги предмет», «Кто первый через обруч к флажку?»	1	0	
12	Игры «Пролезай-убегай», «Пчёлки».	1	0	
13	Игры «Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши».	1	0	
14	Игры «Кто дальше не собьётся», «Удочка».	1	0	
15	Игры «Покати-догони», «Прыгай выше и дружнее»	1	0	
16	Игры «Упасть не давай», «Совушка»	1	0	
17	Катание на лыжах. Игры «Трамвай», «Найди себе пару».	1	0	
18	Игры «Гонки санок» «Попади в цель».	1	0	

19	Игры «Быстрые упряжки», «На санки»	1	0	<p><i>обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми, уроки- квесты.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</i></li> <li>• <i>иницирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.</i></li> </ul>
20	Игры «Поменяй флажки», «Через препятствия»	1	0	
21	Игры «Идите за мной», «Сороконожки»	1	0	
22	Игра «Пройди и не задень», «Зима и лето»	1	0	
23	Эстафета.	1	0	
24	Ходьба парами, тройками.	1	0	
25	Игры «Гонки парами», «Будь внимателен»	1	0	
26	Игры «Метко в цель», «Конники - спортсмены»	1	0	
27	Игры «Мяч соседу», «Гуси-лебеди». Эстафета с передачей палочки.	1	0	
28	Игры «Быстрые и меткие», «Зайцы в огороде».	1	0	
29	Игры « Успей поймать», «Космонавты».	1	0	
30	Игры «Попади в последнего», «Дальше и выше», «Беги и хватай».	1	0	
31	Игры «Фигуры», «Зайцы, сторож и Жучка» «Через ручеёк».	1	0	
32	Игры «День и ночь», «Волк во рву».	1	0	
33	Игры «Запрещённое движение», «Ловишки с приседанием».	1	0	
34	Весёлые старты.	1	0	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	