

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 87» г. Северска Томской области

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
Подвижные игры  
для 5 класса**

**Срок реализации: 1 год**

**Составитель:  
Черпинская Марина Владиславовна**

**г. Северск 2024**

## Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» для 5 классов разработана в соответствии со следующими нормативными и распорядительными документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 01.05.2017, с изм. От 05.07.2017).

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 №373 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».

3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 №1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего, среднего общего образования».

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 (ред. От 24.11.2015) «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

5. Закон Томской области от 12.08.2013г. №149-ОЗ «Об образовании в Томской области».

6. Распоряжение Департамента общего образования Томской области от 09.04.2020 №287-р «Об утверждении плана мероприятий по реализации Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Томской области 2020-2024 годы».

**Цель программы:** создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха через приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

**Задачи, решаемые в рамках данной программы:**

- обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, быстроту реакции, а также эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни;
- учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать активность и самостоятельность;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

Рассчитана программа на 34 учебных часа.

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока, в системе целого учебного дня 1 раз в неделю. Система оценивания оценочная.

**Основные методы работы на уроке:** словесный; демонстрации; разучивания упражнений; совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств; игровой и соревновательный.

**Основные виды** деятельности обучающихся на уроке – индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная и варьируются виды деятельности в рамках одного урока.

**Основные педагогические технологии** используемые для выполнения программы: информационно-коммуникационные, личностно-ориентированные, здоровьесберегающие, игровые.

Для выполнения программы используется пять форм педагогического контроля, каждый из которых имеет своё функциональное назначение.

**1. Предварительный контроль** – проводится обычно в начале учебного года (учебной четверти). Он предназначен для изучения состава занимающихся (состояния здоровья, физической подготовленности). Определяется также сформировавшийся ранее фонд двигательных умений и навыков и связанных с ними знаний. Данные такого контроля позволяют уточнить учебные задачи, средства и методы их решения.

**2. Оперативный контроль** – предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного занятия.

**3. Текущий контроль** – проводится для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятия и в интервалах между ними. В текущем контроле оцениваются быстро меняющиеся признаки контролируемых явлений – процессов утомления и восстановления различных функциональных систем организма.

**4. Этапный контроль** – проводится для целостной оценки системы занятий в рамках завершённого цикла контролируемого процесса (в четвертях).

**5. Итоговый контроль** – проводится в конце учебного года для определения успешности выполнения годового плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания.

Данные итогового контроля (состояние здоровья занимающихся, успешность выполнения ими зачётных требований и учебных нормативов) являются основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса.

## **Планируемые результаты освоения курса**

### **Личностными результатами курса**

«Подвижные игры» являются следующие умения:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей;
- оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.

### **Мета предметными результатами курса**

«Подвижные игры» является формирование универсальных учебных действий (УУД).

#### **Регулятивные УУД:**

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму.

#### **Познавательные УУД:**

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.

#### **Коммуникативные УУД:**

- умение оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;

– учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

**Ожидаемый результат.**

В результате прохождения программного материала элективного курса «Подвижные игры» должны быть достигнуты 2 уровня:

**1) Воспитанник научится и будет знать:**

Активно играть, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;

**2) Выпускник получит возможности научиться:**

- способам и особенностям движение и передвижений человека;
- контролю за деятельностью систем организма;
- общим и индивидуальным основам личной гигиены, правилам использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- причинах травматизма и правилах его предупреждения;
- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

**Ожидаемый результат:**

- у выпускника начальной школы выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения; - младший школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- умение работать в коллективе.

**Тематический план**

№ п/п	Содержание программы	Всего часов
1	Народные игры	6
2	Подвижные игры	12
3	Игры на развитие психических процессов	10
4	Спортивные игры	6
	Итого	34

**Содержание учебного предмета (34ч.):**

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры. В основу планирования положены знания, базирующиеся на научных экспериментах, выполненных в различных отраслях науки, таких как педагогика, физиология, психология, спортивная медицина, опыт ряда педагогов по физической культуре, работающих по ФГОС, а так же мой практический опыт.

Программа включает в себя теоретическую и практическую части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, правил, беседу с учащимися, показ изучаемых упражнений, подвижных и спортивных игр. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями. Двигательный опыт учащихся обогащается играми, упражнениями.

Огромное значение для ребёнка имеет участие в жизни класса вне школьных уроков. Для многих ребят - это основной мотив посещения школы, так как есть возможность проявить инициативу и самостоятельность, ответственность и открытость.

Распределение часов на разделы условно, т.к. в большинстве занятий предусмотрено содержание теоретического и практического материала, упражнения, комплексы упражнений, игры различных разделов в одном занятии.

### **1 раздел - «Народные игры» (6 ч)**

Показать детям, как можно разнообразить активные игры в школе. Цель данного направления работы предоставить детям возможность узнать о важности активного образа жизни. Увеличить перечень активных игр для детей.

Разучивание русских народных игр:

«Кот и мышь», «Коршун», «Горелки», «Гуси-Лебеди» «Пчёлки и ласточка». Разучивание игр разных народов. Украинские народные игры: «Высокий дуб», «Колдун», «Мак», «Перепёлочка». Белорусские народные игры: «Заяц-месяц», «Иванка», «Хлоп, хлоп, убегай!». Игры народов Востока: «Скачки», «Собери яблоки».

### **2 раздел – «Подвижные игры» (12ч)**

Подобраны игры, носящие соревновательный характер, с применением инвентаря (мяча) и без него, игры с заучиванием слов.

Игры с бегом: «Бездомный заяц», «Борьба за флажки», «Пустое место», «Салки по кругу», «Кто быстрее?», «Сумей догнать» , «Колдунчики» ,«Два Мороза» , «Дорожки», «Караси и щука», «Змейка», «Пятнашки обыкновенные», «Салка»,

Игры для формирования правильной осанки: «Хвостики», «Паровоз», «Бои на бревне», «Ванька-встанька», «Лошадки».

Игры – эстафеты : «Команда быстроногих», «Эстафеты-поезда», «Большая круговая эстафета».

Игры с прыжками: «Зайцы в огороде», «Поймай лягушку», «Придумай и покажи», эстафеты с длинными скакалками, с короткими скакалками, «Чемпионы скакалки», «Кто дальше», «Перетягивание прыжками», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот», «Болото», «Чехарда»

Игры с метанием, передачей и ловлей мяча : «Метко в цель», «Салки с большими мячами» «Попади в круг», «Быстрые и меткие», «Попади и поймай», «Сбей кеглю» , «Вышибала», «Народный мяч», «Охотники и утки», «Мяч водящему», «Поймай мяч», «Обгони мяч», «Блуждающий мяч», «Подвижная цель», «Сильный бросок», «Мячик кверху», «Свечки», «Лови мяч».

Игры с разными предметами: «Городки», «Лапта», «Единоборство», «Бирюльки», «Двенадцать палочек», «Достань камешек», «Коршун», «Кольцо», «Рулетка».

Игры с лазанием и перелазанием: «Распутай верёвочку», «Защита укрепления», «Кошки- мышки», «Цепи кованы».

Поисковые игры , направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игр способствует отдыху участников игр после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают утомленные центры: «Палочка-выручалочка», прятки, «Золото хороню», «Двое слепых», жмурки на местах, в кругу, «Отгадай, кто подходил?», «Яша и Маша», «Слепой и зрячий», «Холодно-горячо».

Игры–сцеплялки. Игры, в которых присутствует специфическое построение, сохраняющееся на протяжении всего игрового процесса: «Ручеёк», «Пятнашки», «Репка», «Дракон».

Сюжетные игры . Для сюжетных игр “характерны роли с соответствующими для них двигательными действиями: «Птица без гнезда», «Мы-весёлые ребята», «Два мороза», «Космонавты», «Совушка» «Гуси-Лебеди», «Волк во рву», «У медведя во бору», «Зайцы в

огороде», «Кошки-мышки», «Пчёлки и ласточки» “Море волнуется”, “Медведь и пчелы”, “Зайцы и волк”, “Воробушки и кот”, “Белые медведи”, “Вороны и воробьи».

Кто сильнее?. Игры, направленные на развитие силовых качеств, умение следовать алгоритму действий: «Бой петухов», «Борьба всадников», «Выталкивание спиной», «Перетягивание каната», «Перетягивания за руку», «Тяни – толкай», «Перетягивание по кругу», «Цепи», «Поймай последнего».

Зимние забавы Игры на свежем воздухе в зимнее время. Игры помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологической, эмоциональной разгрузки, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм и др. Игра в снежки, лепка снежных баб. Строительные игры из снега. Эстафета на санках. Лыжные гонки.

### **3 раздел - «Игры на развитие психических процессов» (10ч)**

Игры на развитие психических процессов: мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности. Развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Игры на развитие восприятия: «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра».

Игры на развитие памяти : «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник».

Упражнения и игры на внимание: «Волк и овцы», «Жмурки», «Ловишка», «Заря», «Корзинки», упражнение «Ладонь – кулак», «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок».

Игры на развитие воображения: «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай».

Игры на развитие мышления и речи: «Ну-ка, отгадай», «определим игрушку».

Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка :«Баба Яга», «Три характера».

### **4 раздел – «Спортивные игры» (6 ч)**

Спортивные игры по упрощенным правилам.

Пионербол: Игровые правила. Передачи мяча, подачи мяча. Отработка игровых приёмов. Игра.

Футбол: Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; подвижные игры типа “Точная передача”.

Баскетбол: Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: “Бросай-поймай”, “Выстрел в небо”.

## Календарно-тематическое планирование

класс

Количество часов на год:

всего – 34 ч

№	Дата план	Дата факт	Тема	Кол-во часов
1	5.09		Разучивание русских народных игр «Кот и мышь», «Коршун».	1
2	12.09		Разучивание игр с бегом «Бездомный заяц», «Кошки-мышки».	1
3	19.09		Разучивание игр «Хвостики», «Паровоз».	1
4	26.09		Упражнения и игры на развитие внимания «Волк и овцы», «Жмурки».	1
5	3.10		Разучивание игр на развитие восприятия «Выложи сам», «Магазин ковров»	1
6	10.10		Разучивание игр «Палочка-выручалочка», прятки, «Золото хороню»	1
7	17.10		Разучивание игр «Ручеёк», «Пятнашки»	1
8	24.10		Игры на развитие памяти «Повтори за мной», «Запомни движения»	1
9	7.11		Разучивание игр «Бой петухов», «Борьба всадников», «Выталкивание спиной»,	1
10	14.11		Пионербол по упрощенным правилам. Игровые правила. Передачи мяча, подачи мяча.	1
11	21.11		Разучивание русских народных игр: «Горелки», «Гуси-Лебеди»	1
12	28.11		Разучивание игр «Эстафеты-поезда», «Большая круговая эстафета»	1
13	5.12		Игры на развитие воображения «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?»	1
14	12.12		Разучивание игр «Чемпионы скакалки», «Кто дальше», «Перетягивание прыжками»	1
15	19.12		Разучивание игр «Сбей кеглю», «Вышибала», «Народный мяч», «Охотники и утки»	1
16	10.01		Разучивание украинских народных игр: «Высокий дуб», «Колдун», «Мак», «Перепёлочка»	1
17	17.01		Игры на развитие мышления и речи «Ну-ка, отгадай», «определим игрушку».	1
18	24.01		Разучивание игр «Двое слепых», жмурки на местах, «Слепой и зрячий», «Холодно-горячо».	1
19	31.01		Разучивание игр «Море волнуется », «Медведь и пчелы», «Вороны и воробьи».	1
20	7.02		Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка «Баба Яга», «Три характера».	1
21	14.02		Баскетбол по упрощённым правилам. Ловля мяча на месте и в движении. Подвижные игры: «Бросай-поймай», «Выстрел в небо».	1
22	21.02		Разучивание белорусских народных игр: «Заяц-месяц», «Иванка», «Хлоп, хлоп, убегай!»	1

23	28.02		Игры на развитие восприятия «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра».	1
24	7.03		Разучивание игр «Поймай лягушку», «Придумай и покажи», эстафеты с длинными скакалками.	1
25	14.03		Игры на развитие памяти: «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник».	1
26	21.03		Футбол по упрощенным правилам. Отработка игровых приёмов. Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов.	1
27	3.04		Пионербол по упрощённым правилам. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	1
28	10.04		Разучивание украинских народных игр: «Высокий дуб», «Колдун», «Мак», «Перепёлочка».	1
29	17.04		Упражнения и игры на внимание «Волк и овцы», «Жмурки», «Ловишка», «Запомни порядок»	1
30	24.04		Игры с лазанием и перелазанием «Распутай верёвочку», «Защита укрепления», «Кошки- мышки».	1
31	1.05		Игры народов Востока: «Скачки», «Собери яблоки».	1
32	8.05		Баскетбол по упрощенным правилам. Отработка игровых приёмов.	1
33	15.05		Игры на развитие мышления и речи: «Ну-ка, отгадай», «определим игрушку».	1
34	22.05		Футбол по упрощенным правилам. Отработка игровых приёмов. Итоговый контроль знаний.	1