

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Омской области**

**Комитет по образованию администрации Русско - Полянского**

**муниципального района Омской области**

**БОУ "Русскополянская школа №2"**

**СОГЛАСОВАНО**

**Заместитель директора  
по ВР**



**Пономарева Е.В.**

**«29» 08 2024 г.**

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор**



**Грачева В.Н.**

**№152 от «30» 08 2024 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Подвижные игры»**

**для обучающихся 5 классов**

**Русская Поляна 2024**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Юный чемпион» для младших школьников разработана на основании основных **нормативных документов**:

- Закон РФ «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" от 06.10.2009 N373".

**Цель программы:** сформировать у школьников 5 классов мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

### Задачи:

- сформировать у младших школьников начальное представление о здоровом образе жизни, культуре движений;
- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижных играх;
- учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать активность и самостоятельность;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

При проведении занятий можно выделить два **направления**:

- **оздоровительная направленность**, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности;
- **повышение двигательной подготовленности учащихся**, отвечающей требованиям учебной программы.

«Подвижные игры» — это **еженедельные занятия физическими упражнениями** в спортивных залах и на открытом воздухе, которые проводятся в урочное время. Это активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, и способствует повышению двигательной активности школьников. Занятия, проводимые на открытом воздухе, имеют оздоровительную ценность.

Программа ориентирована на младших школьников и имеет общий объем 68 ч.

## ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную игровую деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в процессе игры;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия в игре со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных играх и нестандартных ситуациях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы в процессе игры.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игры на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную игровую деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную игровую деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями в процессе игры со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры 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;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПРОГРАММЫ ПОДВИЖНЫХ И СПОРТИВНЫХ ИГР.**

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности обучающиеся к окончанию начальной школы **должны**

### **Иметь представление:**

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- об играх разных народов;
- о разновидностях спортивных игр;
- о соблюдении правил игры

### **уметь:**

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные и спортивные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- соблюдать правила игры.

## **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

- высокий уровень мотивации здорового образа жизни;
- укрепление здоровья и повышение физической подготовленности и выносливости;
- формирование двигательных действий с мячом;
- соблюдение дисциплины, правил безопасного поведения в местах проведения спортивных игр и занятий спортом,
- самостоятельная организация и проведение подвижных и спортивных игр в малых группах сверстников;
- соблюдение норм общения и взаимодействия с одноклассниками и сверстниками в процессе подвижных игр и занятий спортом;
- владение двигательными действиями, составляющими содержание подвижных игр
- проявление самостоятельности в принятии адекватных решений в условиях игровой деятельности.

Способы проверки: проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей), проведение массовых мероприятий, соревнований, конкурсов, праздников, тестирование, обобщающие и закрепляющие занятия.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 5 КЛАССА

В разделе «**Основы знаний о физической культуре и спорте**» представлен материал, который" дает начальные основы знаний о собственном организме, гигиенических требованиях при занятиях физической культурой и спортом.

Раздел «**Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом**» знакомит учащихся с основными правилами техники безопасности, при организации занятий физической культурой и спортом.

Раздел «**Общая физическая подготовка**» содержит материал, реализация которого формирует у младших школьников общую культуру движений, укрепляет их здоровье, содействует развитию и совершенствованию умений и навыков, развивает основные физические качества.

В разделе «**Специальная физическая подготовка**» представлен материал с рекомендациями физических упражнений игрового характера, способствующих обучения младших школьников основным техническим приемам игры в футбол. В этом разделе учитель имеет право самостоятельно подбирать игровые задания.

Раздел «**Контрольные и тестовые упражнения**» содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет учителю определить степень усвоения учебного материала и физическую готовность учащихся.

Раздел «**Мониторинг**» содержит материал, позволяющий учителю иметь возможность следить за физическим состоянием учащихся.

Принципы - от простого к сложному, от знакомого к неизвестному - на которых строятся учебные занятия, дают возможность последовательно от класса к классу обучать учащихся новым, более сложным двигательным действиям.

Качество учебного процесса во многом зависит от правильного распределения учебных занятий в течении года, для чего необходимо составить годовой план их проведения.

Главной целью планирования является создание предпосылок для начального обучения пионерболу. В дальнейшем обучении каждый гол циклически повторяет предыдущий, в котором учащиеся должны выходить на качественно более высокий уровень владения мячом, с повышением физической и двигательных возможностей организма, чтобы игра приносили радость и удовольствие.

## Календарно-тематическое планирование 68 часа (2 раза в неделю)

№	Содержание учебного материала	Кол-во часов
1	Инструкция по технике безопасности Подвижные игры: «Вышибалы», «Мяч вверх» Тестирование. <i>I четверть</i>	2
2	Подвижные игры «Часы пробили...», «Разведчики»	2
3	Ловкий. Гибкий. Подвижные игры «Медведь спит», «Весёлая скакалка»	2
4	Подвижные игры «Охотники и дичь», «Сумей догнать»	2
5	Подвижная игра «Удочка с приседанием», «Падающая палка», «Успей в обруч»	2
6	Зимнее солнышко. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик».	2
7	Удивительная пальчиковая гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч».	2
8	Развитие выносливости. Подвижные игры «мяч капитану», «Бездомный заяц», «Охотники и утки». <i>II четверть</i>	2
9	Мир движений и здоровья. Подвижные игры «Гонка мячей», «Падающая палка».	2
10	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми. Подвижные игры «Точный поворот», «Третий лишний». «Передал - садись».	2
11	Подвижная игра «Часы пробили ».	2
12	Подвижные игры «Хвостики», «Запрещённое движение».	2
13	Подвижная игра «Очистить свой сад от камней».	2
14	Подвижные игры «Командные салки», «Сокол и голуби».	2
15	Развитие быстроты. Подвижные игры «Найди нужный цвет», «Разведчики».	2
16	Подвижная игра «Кто быстрее?».	2
17	Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга». <i>III четверть</i>	2
18	Подвижная игра «Лиса и цыплята с волейбольным мячом».	2
19	Подвижная игра «Старт после броска», «Играй-играй, мяч не теряй».	2
20	Подвижные игры «Караси и Щука», «Веер» с баскетбольными мячами.	2
21	Подвижная игра «Регби».	2
22	Подвижная игра «Братишка спаси».	2
23	Подвижная игра «Простой пионербол».	2
24	Подвижные игры «Погоня», «Снайперы», <i>IV четверть</i>	2
25	Удивительная гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч».	2
26	Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй», командные эстафеты.	2



27	Развитие реакции. Подвижные игры «Пустое место», «Боулинг».	2
28	Подвижные игры «Точный поворот», «Третий лишний». «Передал - садись».	2
29	Игры на координацию движений: «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты».	2
30	Игры на развитие ловкости: «Падающая палка», «Гуси», «Горелка»	2
31	Игра «Пионербол»	2
32	Игры на развитие ловкости: «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д	2
33	Игра «Бомбардировка», «Перестрелка»	2
34	Подвижные игры: «Вышибалы», «Мяч вверх»	2

### Список литературы

1. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.
2. Глязер С., Зимние игры и развлечения. – М., 1993.
3. Глязер С. Ларчик с играми М.: Детская литература, 1975
4. Железняк М.Н., Спортивные игры. – М., 2001
5. Жуков М.Н., Подвижные игры. – М., 2000
6. Каралашвили Е.А. «Физкультурная минутка» .Динамические упражнения для детей 6-10 лет. /Творческий центр «Сфера»Москва, 2002/
7. Ковалько В.И. «Поурочные разработки по физкультуре» /ВАКО, Москва, 2003/
8. Линго Т.И. «Игры, ребусы, загадки для младших школьников»/ Ярославль, «Академия развития» 1998г
9. Лях В.И и Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы - М.:Просвещение, 2007 г.,
10. Минский Е.М. Игры и развлечения в группе продлённого дня. М. Просвещение. 1983г.
11. Шурухина В.К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение.1980г.
12. Яковлев В. Г. Ратников В.П. Подвижные игры. М. Просвещение, 1977г.
13. <http://vashechudo.ru/> игры зимой