

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Иркутской области

Администрация Нижнеудинского района

МКОУ "Алыгджерская СОШ "

РАССМОТРЕНО

руководитель ШМО

Буракова И.П.

Протокол № 1
от «29» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по
УВР

Астафьева Т.Н

б/н от «30» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МКОУ
"Алыгджерская СОШ"

Болюх Л.В.

Приказ № 41
от «30» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

"Подвижные игры"

для обучающихся 5-6 классов

Алыгджер 2023

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для внеурочной деятельности в 5-6 классах направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов в спортивно-оздоровительном направлении.

Личностные результаты:

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе игровой деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные результаты:

- развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности;
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками;
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Предметные результаты:

- определять базовые понятия и термины подвижных и спортивных игр, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- использовать спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры обучающиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающихся автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

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

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

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. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Они нравятся практически всем школьникам без исключения, так как способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций. По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

Игра как средство воспитания. Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определённый оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

Игра в жизни ребёнка. Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы. Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью с свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексy. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлекторным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс.

Оздоровительное значение подвижных игр. Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела

№	Название раздела, темы	Количество часов по рабочей программе
1	Раздел I. Русские народные игры.	11
2	Раздел II. Подвижные игры	13
3	Раздел III. Эстафеты.	2
4	Раздел IV. Игры народов России.	8
Итого:		34

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
1	Подвижные игры: «Тяни в круг», «Перетягивание в шеренге».	1		
2	Подвижные игры: «Сильные и ловкие» «Борьба в квадратах».	1		
3	Подвижная игра «День и ночь».	1		

4	Подвижная игра «Волк во рву», «Салки».	1		
5	Подвижная игра «Перебежка с выручкой», «Догони меня».	1		
6	Подвижная игра «Чай-чай выручай».	1		
7	Подвижные игры «Кто быстрее», «Солнце и луна».	1		
8	Подвижная игра «Хвостики». Эстафета «К своим флажкам».	1		
9	Подвижные игры «Охотники и утки», «Салки».	1		
10	Подвижные игры «Догони меня».	1		
11	Подвижные игры «Вышибалы».	1		
12	Подвижные игры «Снайперы», «Двойные вышибалы».	1		
13	Подвижные игры «Ловкие и меткие», «Шагай вперёд».	1		
14	Подвижные игры «Обстрел», «Кто быстрее».	1		
15	Подвижная игра «Мяч с четырёх сторон», Эстафеты с мячами.	1		
16	Подвижные игры «Мяч в центр», «Мяч в воздух».	1		
17	Подвижные игры «Борьба за мяч».	1		
18	Подвижные игры «Прыгуны и пятнашки», «Кто дальше прыгнет».	1		
19	Подвижные игры «Кто дальше прыгнет».	1		
20	Подвижные игры «Прыжок за прыжком», «Кто больше прыгнет».	1		
21	Подвижные игры «Лягушки», «Кто дальше прыгнет».	1		
22	Подвижные игры «Платок», «Третий лишний».	1		
23	Подвижные игры «Городки», «Верёвочка под ногами».	1		
24	Подвижные игры. «Мяч соседу», «Мяч на полу».	1		
25	Подвижные игры. «Пятнашки» с небольшим мячом.	1		
26	Подвижная игра «Догони свою пару», игра «Фигуры».	1		
27	Подвижная игра «Ловишки», «Быстро встань в колонну».	1		
28	Подвижная игра «Кого называли, тот ловит», «Воротца».	1		
29	Подвижная игра «Перебежка с выручкой», «Догони меня».	1		

30	Подвижная игра «Медведи и пчелы», «Угадай, чей голосок».	1		
31	Подвижная игра «Воробьи и кошка».	1		
32	Подвижная игра «Хитрая лиса».	1		
33	Подвижная игра «Перелет птиц», «Поймай мяч».	1		
34	Веселые старты. Игра «Кто быстрее?».	1		
	Итого:	34		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 КЛАСС

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Дата проведение	
			План	Факт
1	Подвижная игра «Чай-чай выручай».	1		
2	Подвижные игры «Ловкие и меткие», «Шагай вперёд».	1		
3	Подвижные игры: «Сильные и ловкие» «Борьба в квадратах».	1		
4	Подвижная игра «Перебежка с выручкой», «Догони меня».	1		
5	Подвижная игра «Мяч с четырёх сторон», Эстафеты с мячами.	1		
6	Подвижные игры «Кто быстрее», «Солнце и луна».	1		
7	Подвижная игра «Хвостики». Эстафета «К своим флажкам».	1		
8	Подвижная игра «Волк во рву», «Салки».	1		
9	Подвижные игры «Догони меня».	1		
10	Подвижные игры «Вышибалы».	1		
11	Подвижные игры «Снайперы», «Двойные вышибалы».	1		
12	Подвижная игра «День и ночь».	1		
13	Подвижные игры «Обстрел», «Кто быстрее».	1		
14	Подвижные игры «Городки», «Верёвочка под ногами».	1		
15	Подвижные игры «Мяч в центр», «Мяч в воздух».	1		
16	Подвижные игры «Борьба за мяч».	1		
17	Подвижные игры «Прыгуны и пятнашки», «Кто дальше прыгнет».	1		
18	Подвижные игры «Охотники и утки», «Салки».	1		

19	Подвижные игры «Кто дальше прыгнет».	1		
20	Подвижные игры «Прыжок за прыжком», «Пятнашки» с небольшим мячом.	1		
21	Подвижные игры «Лягушки», «Кто дальше прыгнет».	1		
22	Подвижные игры «Платок», «Третий лишний».	1		
23	Подвижные игры: «Тяни в круг», «Перетягивание в шеренге».	1		
24	Подвижные игры. «Мяч соседу», «Мяч на полу».	1		
25	Подвижные игры «Кто больше прыгнет».	1		
26	Подвижная игра «Догони свою пару», игра «Фигуры».	1		
27	Подвижная игра «Хитрая лиса».	1		
28	Подвижная игра «Кого назвали, тот ловит», «Воротца».	1		
29	Подвижная игра «Перелет птиц», «Поймай мяч».	1		
30	Подвижная игра «Медведи и пчелы», «Угадай, чей голосок».	1		
31	Подвижная игра «Воробьи и кошка».	1		
32	Подвижная игра «Ловишки», «Быстро встань в колонну».	1		
33	Подвижная игра «Перебежка с выручкой», «Догони меня».	1		
34	Веселые старты. Игра «Кто быстрее?».	1		
	Итого:	34		