

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти «Школа № 79»

РАССМОТРЕНА

на заседании методического
объединения учителей
предметов естественного
цикла, физической культуры,
технологии и ОБЖ
протокол № 1 от 28.08 2019 г

ПРИНЯТА

на заседании
Педагогического совета

протокол №1 от 28.08.2019 г.

УТВЕРЖДЕНА

Заместитель директора по УВР
М.Ю.Н. Байщерякова



Приказ № 415-ОД от 02.09.2019г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Подвижные игры»

Класс: 5-6 классы

Составители программы:

Карнецких Д.А., учитель физической культуры,
Громницкий С.А., учитель физической культуры.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»

Предметными результатами освоения обучающимися 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.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» обучающийся *научится*:

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

обучающийся *получит возможность научиться*:

- педагогическим, физиологическим и психологическим основам двигательных действий и воспитания физических качеств;

- возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;
- индивидуальным способам контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
- правилам личной гигиены, профилактике травматизма и оказания доврачебной помощи.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- принимать и сохранять познавательные задачи, в том числе практические;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия ее реализации;
- осуществлять контроль за правилами выполнения оздоровительных действий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок.
- вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;
- осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических и психических качеств;
- проводить самоанализ выполняемых заданий и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок;
- явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными обучающимися, выделять отличительные признаки и элементы;
- технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Познавательные УУД:

- перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать факты и явления; определять причины явлений, событий;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы на основе обобщения знаний;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- учитывать в своих действиях позиции других людей и координировать деятельность, несмотря на различия во мнениях;
- точно и полно передавать партнеру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;
- задавать вопросы, необходимые для организации деятельности;
- давать объективную оценку действиям и поступкам на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- анализировать ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

Коммуникативные УУД:

- доносить свою позицию до других: оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных речевых ситуаций;
- доносить свою позицию до других: высказывать свою точку зрения и пытаться её обосновать, приводя аргументы;
- слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения;
- договариваться с людьми: выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи);
- учиться уважительно относиться к позиции другого, пытаться договариваться.
- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
- ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;
- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
- контролировать свои действия в коллективной работе;
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- во время подвижных игр учитывать реакцию партнера на игру, следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;

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 (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

2. Содержание курса внеурочной деятельности «Подвижные игры».

5 класс.

Общая физическая подготовка.

Упражнения на развитие силы различных мышечных групп. Упражнения для развития силы мышц ног. Упражнения для развития силы мышц спины. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса. Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения на выносливость. Упражнения на развитие резкости. Упражнения на развитие прыгучести.

Русские игровые традиции.

«Горелки», «Вышибала», «Перестрелка», «Снайпер», «Казачьи разбойники», «Пятнашки»

Бессюжетные игры.

«Класс, смирно!», «К своим флажкам», «Пустое место», «Карлики и великаны», «Землемеры», «Невод», «Салки», «Чья команда быстрее построится», «Найди себе пару» «Запрещенное движение», «Придумай фигуру», «На одной ноге», «Увернись от мяча» «Быстро по местам», «У ребят порядок строгий», «Удочка».

Игры-забавы.

«Караси и щука», «Веселый сапожок», «Непоседы», «Царь горы», «Солнышко», «Охотники и утки», «Пчелки», «Кот и мыши», «Совушка», «Рыбы и рыбаки», «Гуси-лебеди», «Зайцы в огороде», «Чехарда», «Третий лишний», «Западня».

Зимние игры.

«Верхом на клюшку», «Оленья упряжка», «Подбрось – поймай», «Пятнашки – елочки», «Снегопад», «Снежная карусель», «На санках с пересадкой»

Эстафетные игры.

«Передай мяч», «Веселый человечек», «Меткие стрелки», «Переправа», «Полоса препятствий», «Прыгуны», «Бег в мешках».

Игры по выбору детей.

6 класс.

Общая физическая подготовка.

Упражнения на развитие силы различных мышечных групп. Упражнения для развития силы мышц ног. Упражнения для развития силы мышц спины. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса. Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса. Упражнения на выносливость. Упражнения на развитие резкости. Упражнения на развитие прыгучести.

«Русская лапта»

Краткий обзор появления и развития русской лапты. Появление игры, ее распространение. Особенности инвентаря. Правила безопасности. Гигиена мест занятий. Причины травм и их профилактика на занятиях. Строевые упражнения. Повороты на месте и

в движении, перестроения на месте, в движении. Размыкание и смыкание строя, перемена направления движения.

Специальные упражнения имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу. Приседания на одной двух ногах по сигналу. Упражнения с битой. Имитационные удары битой слева и справа.

Специальная гимнастика для пальцев: сжимание разжимание пальцев охватывающих ручку биты для приобретения привычки расслаблять руку и контролировать правильность хвата.

Основы техники и тактики игры. Работа с теннисным мячом индивидуальная, в парах, в тройках, в четверках. Удары по мячу сверху и снизу, подача и слабый удар с набрасывания. Учебные игры по русской лапте.

Бессюжетные игры.

«Класс, смирно!», «К своим флажкам», «Пустое место», «Карлики и великаны», «Землемеры», «Невод», «Салки», «Чья команда быстрее построится», «Найди себе пару», «Запрещенное движение», «Придумай фигуру», «На одной ноге», «Увернись от мяча», «Быстро по местам», «У ребят порядок строгий», «Удочка», «Пустое место».

Игры-забавы.

«Два мороза», «Гуси-лебеди», «Веселые ребята», «У медведя во бору», «Космонавты», «Волк во рву», «Море волнуется», «Воробушки и кот», «Ловишки-перебежки», «Салки», «Коршун и наседка», «Кошки-мышки», «Хвостики», «Воробьи и вороны», «Колдунчики», «Медведь и пчелы», «Кошки-мышки».

Зимние игры.

«Палочку в снег», «Салки с обручем», «На санках с пересадкой», «Быстрые и меткие»

Эстафетные игры.

«Переправа», «Вызов номеров», «Ловкие и быстрые», «Отнеси мяч ногами», «Барон Мюнхгаузен», «Веселый бег», «Равновесие», «Бег пингвинов», «Полоса препятствий»

Игры по выбору детей.

Формой организации курса внеурочной деятельности является игра.

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

Ведущими видами деятельности являются:

- эстафеты;
- практические занятия;
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;

- просмотр и обсуждение видеоматериалов;
- беседы по воспитательным эффектам подвижных игр.

3. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Подвижные игры».

5 класс.

№	Раздел/тема	Кол-во часов
1	Основы знаний и техника безопасности.	1
2	Общая физическая подготовка.	4
3	Русские игровые традиции.	4
4	Бессюжетные игры.	6
5	Игры-забавы.	6
6	Зимние игры.	4
7	Эстафетные игры.	5
8	Игры по выбору детей.	4
	Итого	34

6 класс.

№	Раздел/тема	Кол-во часов
1	Основы знаний и техника безопасности.	1
2	Общая физическая подготовка.	4
3	Русская лапта.	4
4	Бессюжетные игры.	6
5	Игры-забавы.	6
6	Зимние игры.	4
7	Эстафетные игры.	5
8	Игры по выбору детей.	4
	Итого	34