

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО учителей  
естественнонаучного цикла

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
УВР

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ СОШ с.  
Нижнее Санчелеево

---

Катунина Т.П.

Протокол №4 от «27» августа  
2024 г.

---

Фресс Е.Е.

Протокол № 6 от «27» 08.  
2024 г.

---

Воробьев Н.В.

Приказ № 104-од от «28»  
08. 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»  
(ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ)**

# Рабочая программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» 5 класс

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с документами:

- Закон об образовании в РФ от 29.12.2012
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования РФ № 1897 от 07.12.2010
- Учебный план школы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

Цели конкретизированы следующими задачами:

## 1. *Формирование:*

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- пропаганда здорового образа жизни;
- Формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:
  - а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),
  - б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений .

## 2. *Обучение:*

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

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

Личностными результатами освоения внеурочной деятельности:

- 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.

Метапредметными результатами освоения внеурочной деятельности:

- 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 на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную 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 при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание курса внеурочной деятельности.

Программа «Подвижные игры» для учащихся 5-х классов рассчитана на 34 учебных часа (1 час в неделю). Включает в себя игры и упражнения развивающей и оздоровительной направленности.

- Подвижные игры -9 часов
- Народный мяч - 7 часов
- Спортивные игры – 18 часов

Тематическое планирование с определением основных видов внеурочной деятельности обучающихся.

Разделы	Содержание программного материала	Количество часов
Подвижные игры	Инструктаж по ТБ. «Мяч капитану».	1
	«Перемена мест».	1
	«Бег по кругу».	1
	Штандер – стоп».	2
	«Перестрелка»	2

	Эстафеты.	2
Народный мяч	Подвижная игра «Народный мяч», правила игры. Эстафеты.	1
	Тактика игры в нападении. Учебная игра.	1
	Индивидуальные действия в нападении. Учебная игра.	1
	Групповые действия в нападении. Учебная игра.	1
	Взаимодействия двух, трёх и четырёх игроков. Учебная игра.	1
	Командные действия в атаке. Учебная игра.	1
	Тактика игры в защите. Учебная игра.	1
Спортивные игры	Волейбол. Правила игры. Подводящие упражнения для ловли мяча	4
	Волейбол. Упражнения для передачи мяча. Учебная игра.	4
	Баскетбол Правила игры, ведение, передача мяча». Учебная игра.	3
	Баскетбол. Взаимодействие игроков, штрафной бросок. Учебная	3
	Футбол. Передача мяча, остановка, передача. Учебная игра.	4

Описание учебно-методического и материально –технического обеспечения образовательной деятельности.

1. А.П. Матвеев. Физическая культура. 6-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура М.2016г. «Просвещение».
2. А.П. Матвеев. Физическая культура.8-9-й классы : учебник для общеобразовательных учреждений .Учебник написан в соответствии с Примерной программой "Физическая культура" с соблюдением требований, заложенных в стандартах второго поколения, и программой А. П. Матвеева "Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни". 2017г Москва « Просвещение».
3. Рабочая программа «Физическая культура 5 – 9 классы» Автор:Матвеев А.П.М. «Просвещение»,2012;
4. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2015).