

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 31»

Программа обсуждена  
на методическом объединении  
учителей физической культуры и ОБЖ  
Протокол от 29.08.2023г. № 1

Составитель программы  
учитель МБОУ «СОШ № 31»  
Муракаева Е.Н.



Утверждаю,  
Директор школы  
Маликова Л.О.  
Приказ от 31.08.2023г. № 411-о

Программа рекомендована  
педагогическим советом школы  
Протокол от 29.08.2023г. № 1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**внеурочной деятельности**  
**спортивно-оздоровительного направления**  
**«Подвижные игры»**  
на 2023 – 2024 учебный год  
*для 5 - 9 классов*



## 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

- **личностные результаты** — готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- **метапредметные результаты** — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- **предметные результаты** — освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Подвижные игры” является формирование следующих умений:

- **определять** и **высказывать** простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Подвижные игры” - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### 1. Регулятивные УУД.

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- **Проговаривать** последовательность действий.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить **работать** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

## 2. Познавательные УУД.

- Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

## 3. Коммуникативные УУД.

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать и понимать* речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

### ***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

## **2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

В предложенной программе внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Подвижные игры” выделяются три раздела:

**В разделе «основы знаний»** представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

**В разделе «двигательные умения и навыки»** представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам подвижных игр. Даны физические упражнения и другие двигательные действия. Физическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

### *Подвижные игры с элементами спортивных игр*

Это разновидность подвижных игр командного характера с правилами. В подвижных играх команды учащихся соревнуются между собой в быстром и рациональном решении двигательных задач. Эти игры характеризуются совместной деятельностью команд, направленной на достижение общих целей,

подчинением личных интересов интересам всей команды, а также тем, что от действий каждого игрока зависит победа всей команды. Подвижные игры приучают согласовывать свои действия с действиями своих товарищей.

Для координации действий и общего руководства игрой появляется необходимость выделить из членов команды капитана команды, подчинение которым является обязательным для всех игроков команды.

В каждой игре одновременно решается ряд задач. Закрепляются и совершенствуются двигательные навыки, развивается умение ориентироваться в пространстве, развиваются физические качества: ловкость, быстрота, выносливость, координация движений, точность, быстрота реакции на сигнал и т.д. Наряду с этим у учащихся воспитываются смелость, самостоятельность, решительность, дисциплинированность и повышается интерес к занятиям.

#### *Бессюжетные игры*

Данные игры типа ловушек, перебежек, салок. Отличается наличие правил, ответственных ролей, взаимосвязанные игровые действия всех участников. Развиваются: самостоятельность, глазомер, быстрота и ловкость движений, ориентировка в пространстве. Упражняясь в играх данного раздела учащиеся постепенно овладевают навыками и умениями действовать с различными предметами (мяч, шар, скакалка). Использование простых движений: бег, ловля, прятание.

#### *Сюжетные игры*

Учащимся даются понятия: игры с сюжетом, игры-забавы, аттракционы, они часто проводятся на спортивных праздниках, на вечерах досуга. Двигательные задания выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования (бежать в мешке, выполнить движение с закрытыми глазами).

#### *Эстафетные игры*

Это одна из разновидностей подвижных игр командного характера с правилами. В играх-эстафетах команды учащихся состязаются между собой в преодолении различных препятствий, в быстром и рациональном решении двигательных задач. Эти игры характеризуются совместной деятельностью команд, направленной на достижение общих целей, подчинением личных интересов интересам всей команды, а также тем, что от действий каждого игрока зависит победа всей команды. Игры-эстафеты приучают согласовывать свои действия с действиями своих товарищей.

Для координации действий и общего руководства играми-эстафетами появляется необходимость выделить из членов команды капитанов команд, подчинение которым является обязательным для всех игроков команды.

В каждой игре-эстафете одновременно решается ряд задач. Закрепляются и совершенствуются двигательные навыки, развивается умение ориентироваться в пространстве, развиваются физические качества: ловкость, быстрота, выносливость, координация движений, точность, быстрота реакции на сигнал и т.д. Наряду с этим у учащихся воспитываются смелость, самостоятельность, решительность, дисциплинированность и повышается интерес к занятиям. Происходит комплексное развитие физических и морально-волевых качеств учащихся.

### *Игры по выбору учащихся*

Все игры коллективные. Учащиеся выступают в роли ведущих, объясняют и проводят игру. Появляется интерес к самостоятельному проведению игры, сохраняется эмоционально-положительное настроение и хорошие взаимоотношения играющих. Учащиеся научатся ловко и стремительно действовать в игровой ситуации, оказывать товарищескую помощь, добиваться достижения цели.

**В разделе «развитие двигательных способностей»** приведены упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества. Из этих упражнений составляются комплексы упражнений, отличающиеся разной степенью сложности в зависимости от количества представленных в каждом из них компонентов и характера их сочетания.

### **3. Тематическое планирование с определением основных видов деятельности учащихся**

№	Тема	Кол-во часов					Характеристика деятельности учащихся
		5 кл	6 кл	7 кл	8 кл	9 кл	
<b>Основы знаний</b>		в процессе занятий					Познают материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; о подвижных играх.
<b>Двигательные умения и навыки</b>		<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	
1	Подвижные игры с элементами спортивных игр	8	10	14	18	18	Овладевают основными приёмами подвижных игр с элементами спортивных. Описывают технику изучаемых игровых приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники и тактики игровых действий. Выполняют правила подвижных игр, технику безопасности, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Овладевают навыками и умениями действовать с различными
2	Бессюжетные игры	4	4	4	2	2	
3	Сюжетные игры	6	6	4	2	2	
5	Эстафеты	8	6	6	2	2	

6	Игры по выбору учащихся	8	8	6	10	10	предметами (мяч, шар, скакалка). Используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Моделируют технику освоенных игровых действий, варьируя её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Учатся выступать в роли ведущих, объясняют и проводят игру. Проявляют интерес к самостоятельному проведению игры.
7	Судейская практика	в процессе занятий					Организуют совместные подвижные игры со сверстниками, осуществляют судейство игры.
<i>Развитие двигательных способностей</i>		в процессе занятий					Составляют совместно с учителем простейшие комплексы упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Выполняют упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем физической подготовленности учащихся.
Итого		<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	