

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 | |
| Основы знаний | | в процессе занятий | | | | | Познают материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; о подвижных играх. |
| Двигательные умения и навыки | | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 | |
| 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 | | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 | |