

Государственное бюджетное образовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа с. Красноармейское  
муниципального района Красноармейский Самарской области

«Рассмотрено»  
Руководитель МО  
Христин Т.В. Христин/  
Протокол №1 от  
«25» 08 2020г.

«Согласовано»  
Заместитель директора по УР  
ГБОУ СОШ с. Красноармейское  
О.Н. Абашкина  
«26» 08 2020г.

«Утверждаю»  
Директор ГБОУ СОШ  
ГБОУ СОШ с. Красноармейское  
В.Н. Христин  
Приказ № 45/2 от «27» 08 2020г.



**Рабочая программа**  
**внеурочной деятельности «Подвижные игры»**

2020г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе методических рекомендаций и примерной программы по организации внеурочной деятельности обучающихся (М., Просвещение, 2010 г.) в соответствии с ФГОС ООО и Планируемых результатов основного общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.

Цели программы:

- Здоровьесбережение учащихся;
- Развитие ловкости, быстроты, силы;
- Освоение культурного наследия русского народа

Задачи:

Образовательные:

Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни  
Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;  
Формирование интереса к народному творчеству  
Расширение кругозора детей.

Развивающие:

Развитие познавательного интереса к русским народным играм, включение их в познавательную деятельность  
Развитие активности, самостоятельности, ответственности;  
Развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;  
Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Воспитательные:

Воспитание чувства коллективизма;  
Формирование установки на здоровый образ жизни;  
Воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

Актуальность программы в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности учащихся, одним из самых любимых и полезных занятий детей. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС ООО.

Новизна данной программы заключается в том, что она интегрирует в себе содержание, способствующее не только физическому развитию ребенка, но и знания фольклора, способствующие освоению культурного наследия русского народа. Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению. В играх занимающиеся упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений. Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры. Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности. Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях. Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение. Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы. Целесообразность программа «Подвижные игры» заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках. Занятия проводятся на улице или в спортивном зале при плохой погоде.

### **ОПИСАНИЕ МЕСТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю 5 класс -34 часа в год.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### ***Личностные результаты***

оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей;  
оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие; умение выражать свои эмоции;  
понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

***Метапредметными*** результатами является формирование универсальных учебных действий (УУД).

***Регулятивные УУД:*** определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

- проговаривать последовательность действий во время занятия
- учиться работать по определенному алгоритму

***Познавательные УУД:*** умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

***Коммуникативные УУД:*** умение оформлять свои мысли в устной форме

- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

Способы проверки знаний и умений: участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и города; открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы: Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях: весёлые старты; спортивные эстафеты; фестиваль игр; праздник «Игромания»; спортивный праздник «Богатырские потешки»; «День здоровья».

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### **I. Игры с бегом (5 часов).**

*Теория. Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.*

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята».
- Комплекс ОРУ с предметами . Игра «Пятнашки в кругу».Игра «Караси и щуки».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки маршем».Игра «Скороходы и бегуны».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Воробушки и кот». Игра «Игра «Без пары».

### **II. Игры с мячом (5 часов)**

*Теория. Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ.Способы передачи мяча; переброска*

мячей друг другу в шеренгах.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».
  - Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники».
  - Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил»
- Игра «Защищай ворота».
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч».

Игра «Мяч в центре».

### **III. Игры с прыжками (5 часов).**

*Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.*

Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде».
- Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».Игра «белые медведи».
- Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».
- Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».

### **IV. Игра малой подвижности (5 часов).**

*Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.*

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».

### **V. Зимние забавы (4 часов).**

*Теория. Правила безопасного поведения при катании на санках.*

Практические занятия:

- Игра «Снежком по мячу».
- Игра «Пустое место».
- Игра «Кто дальше»
- Игра «Защитник крепости».

### **VI Эстафеты (5 часов).**

*Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ.*

*Способы деления на команды. Повторение считалок.*

Практические занятия:

- Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.
- Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».
- Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)

### **VII. Народные игры (5 часов)**

*Теория. Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.*

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра "Корову доить".
- Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина".
- Разучивание народных игр. Игра "Коршун".
- Разучивание народных игр. Игра "Бабки".

***Рекомендуемая литература:***

1. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.
2. «Поурочные разработки по физкультуре. 5 класс. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВЯКО, 2005 г
3. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г
4. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия По физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2004 г
5. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2006 г