

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

-Рабочая программа по внеурочной деятельности для младших школьников разработана на основании основных **нормативных документов**:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в последней редакции);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями от 18.07.2022 № 568, от 08.11.2022, от 27.12.2023, от 22.01.2024);

ФГОС основного общего образования, утвержденный приказом Минпросвещения от 31.05.2021 № 287;

Федеральная рабочая программа по Физической культуре для 5 – 9 классов;

Основная общеобразовательная программа основного общего образования МКОУ «Крупецкая средняя общеобразовательная школа» на 2023-2028 учебный год;

План внеурочной деятельности МКОУ «Крупецкая средняя общеобразовательная школа» на 2024 – 2025 учебный год;

Рабочая программа воспитания МКОУ «Крупецкая средняя общеобразовательная школа» на 2021 – 2026 годы;

Положение о рабочих программах учебных предметов, учебных курсов (в том числе внеурочной деятельности), учебных модулей в Муниципальном казённом общеобразовательном учреждении «Крупецкая средняя общеобразовательная школа» Дмитриевского района Курской области в соответствии с требованиями ФГОС и ФОП начального общего, основного общего и среднего общего образования.

Программа «Подвижные игры» предполагает занятия, направленные на удовлетворение интересов и потребностей обучающихся в творческом и физическом развитии, помощь в самореализации, раскрытии развития способностей и талантов. Данная программа реализуется в и служит для организации внеурочной деятельности младших школьников. **Актуальность программы** в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. 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.

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.

Цели программы:

- Здоровьесбережение младших школьников;
- 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 младших школьников.

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.

Отличительной чертой данной программы является ее практическая значимость на уровне индивидуума, школы, социума.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы, учащиеся 5 класса (11-12 лет).

Срок реализации образовательной программы – 1 год обучения.

В 5 классе - 34 учебных часа год.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Формы и режим занятий. Содержание программы ориентировано на добровольную одновозрастную группу детей.

В целом состав группы остается постоянным. Однако состав группы может изменяться по следующим причинам:

- смена места жительства, противопоказания по здоровью и в других случаях;
- смена личностных интересов и запросов учащихся.

Ведущей формой организации обучения является групповая, проведение весёлых стартов, сдача контрольных нормативов, проведение спортивных эстафет.

Продолжительность занятий:

1 год обучения – 1 раза в неделю по 1 часу (академическому)

I. Игры с бегом (4 часа).

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

II. Игры с мячом (7 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». Игра "Головой, ногой через сетку".
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники». Игра "Головой, ногой через сетку".
- 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».
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол". Игра "Головой, ногой через сетку".
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".

III. Игры с прыжками (4 часа).

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 (3 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». Игра "Городки".
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф». Игра «Невидимки».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник». Игра «Наблюдатели». Игра "Городки".

V. Народные игры (6 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".
- Игра "Русская лапта".

VI. Зимние забавы (5 часов).

Теория. Правила безопасного поведения

при катании на лыжах, санках.

Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение.

Практические занятия:

- Игра «Снежком по мячу».
- Игра «Пустое место».
- Игра «Кто дальше» (на лыжах).
- Игра «Быстрый лыжник».

VII. 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).

Формы проведения занятий: спортивные игры, конкурсы, эстафеты..

Формы промежуточной аттестации: сдача контрольных нормативов, тестирование.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5класс:

- Обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития;
- Формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение;
- Проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей, сохранение зачётной системы оценивания знаний, проведение конкурсов, соревнований).

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:

- проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;
- 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 «А, ну - ка, парни»;

- "Вятская лыжня";
- «День здоровья».

Тематический план 5 класс

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов		Аудиторных	Неаудиторных
			Теория	Практика		
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры, спортивные часы).	4	0,15	3,45	0,15	3,45
2.	Игры с мячом.	7	0,10	6,5	7	-
3.	Игра с прыжками (скакалки).	4	0,15	3,45	0,15	3,45

4.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	3	0,15	2,45	0,15	2,45
5.	Народные игры	6	0,15	5,45	0,15	5,45
6.	Зимние забавы.	5	0,10	4,50	0,10	4,50
7.	Эстафеты.	5	0,30	4,30	0,15	4,45
	ИТОГО:	34	1,35	32,25	1,35	32,25

СОГЛАСОВАНО
зам.директора по УВР

Шульцева Е. Л.
от «28»июня 2024 г.

Приложение 1
к учебному курсу внеурочной деятельности
«Подвижные игры» 5 класс.

2024 г.

Календарно - тематическое планирование

№	Тема занятий	Кол- во часов	Форма контроля	Место проведения	Сроки проведения
1.	Правила ТБ при	1	Беседа	Спортивный	

	проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок. Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».		наблюдение	зал Спортивная площадка	
2.	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Воробушки и кот». Игра «Пятнашки маршем».	1	наблюдение	Спортивная площадка	
3.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята». «Скороходы и бегуны».	1	наблюдение	Спортивная площадка	
4.	Комплекс ОРУ с предметами . Игра «Пятнашки в кругу».Игра «Караси и щуки». Игра «Игра «Без пары».	1	наблюдение	Спортивная площадка	
5.	Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр.	1	Беседа наблюдение	Спортивный зал	

	Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему». Игра "Головой, ногой через сетку".				
6.	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники». Игра "Головой, ногой через сетку".	1	наблюдение	Спортивный зал	
7.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил» Игра «Защищай ворота».	1	наблюдение	Спортивный зал	
8.	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч». Игра «Мяч в центре».	1	наблюдение	Спортивный зал	
9.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра	1	наблюдение	Спортивный зал	

	"Мяч капитану", "Пионербол". Игра "Головой, ногой через сетку".				
10.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".	1	наблюдение	Спортивный зал	
11.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".	1	наблюдение	Спортивный зал	
12.	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок. Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде».	1	Беседа наблюдение	Спортивный зал Спортивная площадка	
13.	Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».Игра «белые медведи».	1	наблюдение	Спортивная площадка	

14.	Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».	1	наблюдение	Спортивный зал	
15.	Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».	1	наблюдение	Спортивный зал	
16.	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр. Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет». Игра "Городки".	1	Беседа наблюдение	Спортивный зал	
17.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф». Игра «Невидимки».	1	наблюдение	Спортивная площадка	
18.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра	1	наблюдение	Спортивный зал	

	«Садовник». Игра «Наблюдатели». Игра "Городки".				
19.	Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр. Разучивание народных игр. Игра "Корову доить".	1	Беседа наблюдение	Спортивный зал Спортивная площадка	
20.	Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина".	1	наблюдение	Спортивная площадка	
21.	Разучивание народных игр. Игра "Коршун".	1	наблюдение	Спортивная площадка	
22.	Разучивание народных игр. Игра "Бабки".	1	наблюдение	Спортивная площадка	
23.	Игра "Русская лапта".	1	наблюдение	Спортивная площадка	
24.	Игра "Русская лапта".	1	наблюдение	Спортивная площадка	
25.	Правила безопасного поведения	1	Беседа наблюдение	Спортивный зал	

	при катании на лыжах, санках. Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение. Игра «Снежком по мячу».			Спортивная площадка	
26.	Игра «Пустое место».	1	наблюдение	Спортивная площадка	
27.	Игра «Кто дальше» (на лыжах).	1	наблюдение	Спортивная площадка	
28.	Игра «Быстрый лыжник».	1	наблюдение	Спортивная площадка	
29.	Игра «Быстрый лыжник».	1	наблюдение	Спортивная площадка	
30.	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок. Эстафеты «Ходьба по	1	Беседа наблюдение	Спортивный зал	

	начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.				
31.	Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.	1	наблюдение	Спортивная площадка	
32.	Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».	1	наблюдение	Спортивная площадка	
33.	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи).	1	наблюдение	Спортивная площадка	
34.	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи).	1	наблюдение анкетирование	Спортивный зал	