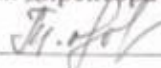


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Среднее общеобразовательная школа а.Адыге-Хабль"

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора УВР

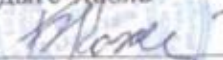


Озова Т.Х

«22» 06 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "СОШ  
а.Адыге-Хабль"



Кожова Б.З.

№ 95/2 от «22» 06 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По внеурочной деятельности

секция «Подвижные игры»

«ШСК»

Учитель физической культуры  
Шебзухов Ислам Арсенович

а.Адыге-Хабль 2023г

## Актуальность программы

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метание), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактических взаимодействий (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимых при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

**Цель:** формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

### **Задачи:**

1. Пропагандировать здоровый образ жизни.
2. Формировать осознанное отношение к своему физическому и психическому здоровью.
3. Отрабатывать навыки, направленные на развитие и совершенствование различных физических качеств.

В курсе внеурочной деятельности «Подвижные игры» осуществляются межпредметные связи с физической культурой, музыкой.

Программа рассчитана на 1 год. Предлагается детям 11-12 лет. В 5 классе ведётся 1 час в неделю, всего 34 часа. Продолжительность одного занятия 1 час. Занятия проводятся в спортивном зале или на свежем воздухе. Одежда детей-спортивная форма.

### **Формы организации учебных занятий**

Основной формой организации внеурочной деятельности «Подвижные игры» является учебное занятие. Урок полностью построен на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него. **Используются разнообразные формы и методы работы:** занятия по традиционной схеме; занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности; занятия-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей; прогулки-походы; дифференцированные двигательные задания, направленные на регулирование двигательной активности детей. Часто, в играх использую дополнительные предметы. Это вызывает у детей большее желание играть.

### **Средства**

- гимнастические скамейки;
- гимнастические маты;
- мячи: теннисные, волейбольные, баскетбольные;
- обручи, скакалки.

### **Содержание учебного предмета. Основные виды деятельности**

«Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.». Развитие скоростных способностей. Преодоление малых препятствий. Практика.

«Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. Блокирование броска. Игра «Мяч капитану.»». Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Практика.

«Комбинации из освоенных элементов техники. Нападение быстрым прорывом.». Развитие скоростно-силовых способностей. Преодоление малых препятствий. Практика.

«Действие против нескольких защитников. Игры «Перестрелка», «Пионербол» «Команда быстроногих.». Развитие скоростно-силовых способностей. Практика.

«Действия игрока без мяча. Эстафеты. День и ночь». Развитие скоростно-силовых способностей. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Практика

«Эстафета с булавами». Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Практика.

«Встречная эстафета».

«Круговая охота». Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Практика.

«Кто подходил?» Развитие скоростно-силовых способностей. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Практика.

«Караси и щука». Практика.

«Белый медведь» Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Практика.

«Два Мороза».

«Мяч» Развитие скоростно-силовых способностей. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Практика

«Метание в цель». Практика.

«Гонка мячей над головой, сидя в колоннах». Практика.

«Подвижная цель». Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Практика

«Мяч соседу». Эстафета с переноской предметов. Развитие скоростно-силовых способностей Практика.

«Передал - садись». Эстафета с переноской предметов. Развитие скоростно-силовых способностей Практика.

«Быстрая передача». Эстафета с переноской предметов. Развитие скоростно-силовых способностей Практика.

«Бросай-беги». Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Практика.

«Мяч соседу», «Гуси-лебеди». Эстафета с передачей мяча. Практика.

«Быстрые и меткие», «Зайцы в огороде». Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Практика.

«Успей поймать», «Космонавты». Эстафета по кругу. Самостоятельные игры Развитие скоростно-силовых способностей Практика.

«Попади в последнего», «Дальше и выше», «Беги и хватай». Эстафета по кругу. Самостоятельные игры Развитие скоростно-силовых способностей Практика.

«Фигуры», «Зайцы, сторож и Жучка» «Через ручеёк». Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Практика.

«День и ночь», «Волк во рву». Эстафета по кругу. Самостоятельные игры Развитие скоростно-силовых способностей. Практика.

«Запрещённое движение», «Ловишки с приседанием». Развитие скоростно-силовых способностей. Преодоление малых препятствий. Практика.

«Эстафеты с предметами». Эстафета по кругу. Самостоятельные игры Развитие скоростно-силовых способностей Практика.

«Веселые старты». Эстафета. Развитие скоростно-силовых способностей. Практика.

#### **Характеристика основных результатов, на которые ориентирована программа (личностные, метапредметные, предметные результаты)**

В результате внеурочной деятельности «Подвижные игры» у обучающихся будут сформированы **личностные и метапредметные универсальные учебные действия** как основа учебного сотрудничества и умения учиться в общении.

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

- включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

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

*Познавательные УУД:*

- овладение новыми знаниями: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;*
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;*
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;*
- устанавливать причинно-следственные связи.*

*Регулятивные УУД:*

- овладение функциями и ролями в совместной деятельности;
- осуществление взаимного контроля;\*
- осознание собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;\*
- овладение учебной задачей;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;\*

*Коммуникативные УУД:*

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);\*
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- осознание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;\*
- проявление различных позиций в сотрудничестве;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;\*
- учиться выполнять различные роли в группе.\*

**Предметные результаты:**

Знать:

- причины нарушения осанки;\*
- правила и уметь организовать подвижные игры;
- не менее двух упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;\*
- основные факторы, влияющие на здоровье человека;

Уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;\*
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- \*-для обучающихся с особыми возможностями здоровья.

### **Контроль и оценка.**

Для полноценной реализации данной программы используются разные виды контроля: Текущий - наблюдение, спортивные эстафеты.

Итоговый – открытые занятия, соревнования, отражения их результатов в портфолио.

### **Учебно-тематический план**

№	Название раздела	Теория	Практика	Кол-во часов
1.	<u>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</u>	1	3	4
2	Народные подвижные игры		30	30
Всего:		1	33	34

### **Календарно-тематическое планирование**

№	Тема занятия	Кол-во часов
<b>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</b>		
1.	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой.	1
2	Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. Блокирование броска. Игра «Мяч капитану».	1
3	Комбинации из освоенных элементов техники. Нападение быстрым прорывом.	1
4	Действие против нескольких защитников. Игры «Перестрелка», «Пионербол»»	1
<b>Народные подвижные игры</b>		
5.	Эстафеты «Мышеловка», «У медведя во бору»	1
6.	Игры «Волк во рву», «Горелки».	1
7.	Игры «Наперегонки парами», «Ловишки-перебежки».	1
8.	Игры «Лягушки-цапли», «Быстрее по местам».	1
9.	Игры «Попрыгунчики-воробышки», «Удочка», «Аисты»	1
10	Игры «Перетягивание каната» «Не намочи ног».	1

11.	Игры «Береги предмет» «Кто первый через обруч к флажку?»	1
12.	Игры «Пролезай-убегай», «Пчёлки».	1
13.	Игры «Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши».	1
14.	Игры «Кто дольше не собьётся», «Удочка».	1
15.	Игры «Покати-догони», «Прыгай выше и дружнее»	1
16.	Игры «Упасть не давай», «Совушка»	1
17.	Катание на лыжах. Игры «Трамвай», «Найди себе пару».	1
18.	Игры «Гонки санок» «Попади в цель».	1
19.	Игры «Быстрые упряжки», «На санки»	1
20.	Игры «Поменяй флажки», «Через препятствия»	1
21.	Игры «Идите за мной», «Сороконожки»	1
22.	Игра «Пройди и не задень», «Зима и лето»	1
23.	Эстафета.	1
24.	Ходьба парами, тройками.	1
25.	Игры «Гонки парами», «Будь внимателен»	1
26.	Игры «Метко в цель», «Конники -спортсмены	1
27.	Игры «Мяч соседу», «Гуси-лебеди». Эстафета с передачей палочки.	1
28.	Игры «Быстрые и меткие», «Зайцы в огороде».	1
29.	Игры « Успей поймать», «Космонавты»..	1
30.	Игры «Попади в последнего», «Дальше и выше», «Беги и хватай».	1
31.	Игры «Фигуры», «Зайцы, сторож и Жучка» «Через ручеёк».	1
32.	Игры «День и ночь», «Волк во рву».	1
33.	Игры «Запрещённое движение», «Ловишки с приседанием».	1
34.	Весёлые старты.	1