

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Администрация Каратузского района

МБОУ Уджейская ООШ

РАССМОТРЕНО

на заседании МС



А.В.Рычкова

Протокол №1 от «30»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР



А.В. Рычкова

Протокол № 1 от «30»
августа 2023 г.

УТВЕРЖЕНО

И. Директор МБОУ
Уджейская ООШ



А.В. Рычкова

Приказ № 159 от 30
августа 2023 г.

Рабочая программа

курса внеурочной деятельности

«Подвижные игры 8-9 класс»

на 2023-2024 учебный год

Составитель программы физической культуры: Файзулина Р.Н

с. Уджей, 2023 г.

Направление программы внеурочной деятельности.

Рабочая программа по внеурочной деятельности для обучающихся 8-9 классов» по подвижным играм составлена на основе примерной программы внеурочной деятельности в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения» (В.А.Горский-М.:Просвещение 2010), на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2009, допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации).

Рабочая программа предназначена для оздоровительной работы с детьми, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Программа «Подвижные и народные игры» способствует укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Предполагается, что содержание программы должно разрабатываться с учетом национально-культурных традиций, состояния экологии, климатогеографических условий, демографических тенденций, социально-экономических условий и других особенностей, которые, как известно, существенно воздействуют на физическую культуру обучающихся. Программа рассчитана на 34 учебных недель (на 34 часов в год), из расчёта один час в неделю.

Цели программы:

– обучение подвижным играм различной направленности и элементам спортивных игр (волейбол, баскетбол, лапта), формирование двигательной активности обучающихся 6 класса.

-содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Задачи:

Обучающие:

- приобретение знаний о русских народных играх, о традициях, истории и культуре русского народа;

-обучение разнообразным правилам русских народных игр и других физических упражнений игровой направленности;

-привитие необходимых теоретических знаний в области физической культуры, спорта, гигиены.

Развивающие:

-развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;

-гармоничное развитие функциональных систем организма ребёнка, повышение жизненного тонуса;

-повышение физической и умственной работоспособности школьника;

Воспитывающие:

-формирование потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, ответственности за своё здоровье;

-привитие учащимся интереса и любви к занятиям различным видам спортивной и

игровой деятельности.

-воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности.

Личностными результатами кружка «Подвижные и спортивные игры»

являются следующие умения:

оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

выражать свои эмоции;

понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами кружка «Подвижные и спортивные игры»

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:

планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;

постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;

управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;

умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

Предметными результатами изучения курса «Подвижные и спортивные игры» являются:

организация отдыха и досуга средствами физической культуры;

· бережное обращение с оборудованием и инвентарем. представлять игры 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;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Основные требования к уровню подготовленности обучающихся по подвижным и народным играм за учебный год.

Должны:

иметь представления:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;
- о способах изменения направления и скорости передвижения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов ОРУ;
- о правилах поведения на занятиях внеурочной деятельности;
- о правилах подготовки мест для самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.

Уметь:

- выполнять комплексы ОРУ;
- выполнять упражнения и технические действия из подвижных и народных игр, самостоятельно проводить подвижные игры;
- -выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- -играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных и народных игр.

Ожидаемый результат

- Укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни.
- Обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр.
- Развитие умений работать в коллективе.
- Формирование у детей уверенности в своих силах.
- Умение применять игры самостоятельно.

Содержание программы внеурочной деятельности

Подвижные и спортивные игры естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости,

мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе.

· Игра - ведущая деятельность детей. По содержанию все игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий. Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально-волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

К концу учебного года дети должны знать и уметь:

В процессе реализации программы дети смогут активно играть, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации сами регулировать степень мышечного напряжения и внимания, приспособиться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

Учащиеся научатся составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки; организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры; уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий; выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость). Научатся проявлять смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию; владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём; применять игровые навыки в жизненных ситуациях. Дети узнают историю возникновения русских народных игр; правила проведения игр, эстафет и праздников; основные факторы, влияющие на здоровье человека. Узнают об основах правильного питания, об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур; о профилактике нарушения осанки; о причинах травматизма и правилах его предупреждения.

Календарно-тематическое планирование.

№ п\п	Тема занятия	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности	Планируемые результаты	Дата проведения
1.	Игры на знакомство: ОРУ. Игра «Рукопожатие»	Подвижные игры. Спортивные игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры.	

2	Игры на знакомство: ОРУ. Игра «Клубок ниток».	Подвижные игры. Спортивные игры Развитие скоростно- силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры.
3.	Русские народные игры. Лапта.	Подвижные игры. Спортивные игры Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	Техническая подготовка игроков в лапту: стойка игрока, техника ударов битой по мячу, перебежки.
4	Русские народные игры. Горелки. Вышибалы.	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Развитие выносливости	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры.
5	Русские народные игры. Перестрелка, Снайпер.	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры,
6	Разучивание игр «Волк во рву», Соревнования «Весёлые старты».	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры.
7	Русские народные игры. Казачьи разбойники.	Игровые правила. Деление на группы Выбор и ограничение игрового пространства.	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры.
8	Русские народные игры. Вызов номеров, Салки в вариантах, Пустое место.	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства.	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры.
9	Русские народные игры. Пятнашки. Охотники и утки. Пустое место.	Игровые правила. Развитие скоростно- силовых способностей.	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры
10	Русские народные игры Удочка, Быстрые шеренги.	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства.	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры
11	Русские народные игры. «Мяч капитану», Подвижная цель.	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры
12	Русские народные игры. Борьба за знамя.	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства.	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры
13	Эстафета с переноской предметов. «Перетягивание каната». «Не намочи ног».	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры

14	Разучивание игры «Береги предмет». «Кто первый через обруч к флажку?»	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры
15	Разучивание игр «Пролезай-убегай», «Пчёлки».	Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры
16	«Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши». «Удочка». Игры по выбору.	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры
17	Разучивание игр «Покати-догони», «Прыгай выше и дружнее».	Подвижные игры.	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры
18	Разучивание игр «Упасть не давай», «Совушка» Эстафета с мячами, скакалками.	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры
19	Игры на внимание Класс, смирно, За флажками Эстафета с мячами, скакалками.	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры
20	Игра с прыжками Попрыгунчики-воробушки	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры
21	Игры «Рыбы и рыбаки», Колдуны, «Коты и мыши», Вызов номеров.	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры
22	«Подвижная цель», «Передал – садись».	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры
23	Эстафета с мячами, скакалками.	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры

24	«Метко в цель», «Конники спортсмены». Эстафета прыжками.	Ловля и передача мяча в движении.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры.
25	«Мяч соседу», «Гуси-лебеди». Эстафета с передачей палочки.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.
26	«Быстрые и меткие», «Зайцы в огороде». Эстафета по кругу.	Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные

27	« Успей поймать», «Космонавты». Соревнования на точность броска мяча в корзину.	Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры
28	«Попади в последнего», «Дальше и выше», «Беги и хватай».	Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры
29	«Фигуры», «Зайцы, сторож и Жучка» «через ручеёк».	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры
30	Упражнение «Силачи». Игры: «День и ночь», «Волк во рву».	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры
31	«Запрещённое движение», «Ловишки с приседанием». Эстафета с обменом мячей.	Подвижные игры. выносливости, скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры
32	Русские народные игры. Борьба за знамя	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Развитие выносливости.	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры
33	Русские народные игры. Пятнашки, Охотники и утки Пустое место	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Развитие выносливости.	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры
34	Весёлые старты.	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "УДЖЕЙСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА"**, Гороховская Галина Петровна, ИСПОЛНЯЮЩАЯ ОБЯЗАННОСТИ
ДИРЕКТОРА

15.04.24 13:34 (MSK)

Сертификат 1B9B9DB87784CBBEF8B0CC19842A94E7