

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Иркутской области**

**Отдел образования Администрации МО «Усть-Илимского района»**

**МОУ "Бадарминская СОШ"**

РАССМОТРЕНО

Заседание МО

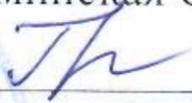
Протокол № 1

От « 28 » августа 2024 г

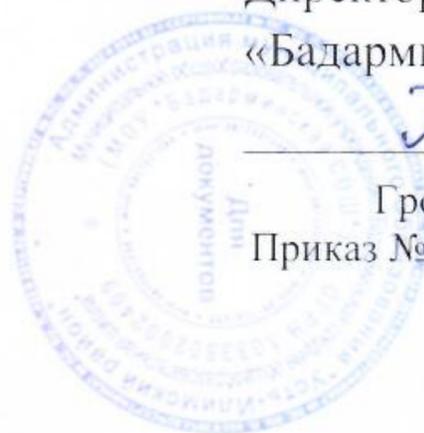
УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ

«Бадарминская СОШ»

  
Громова О.В.

Приказ № 61 от 30.08.2024



**Рабочая программа по внеурочной деятельности**

**«Подвижные игры»**

**(спортивно-оздоровительное направление)**

**5-6 класс**

**п. Бадарминск 2024 год**

## Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», в соответствии с требованиями и рекомендациями образовательной программы «Школа России».

Программа рассчитана на 68 занятий для обучающихся 5–6 классов:

5–6 классы – 68 занятий по 2 занятию в неделю.

В 5–6 классах занятия спортивно-оздоровительного направления проводятся во второй половине дня. Занятия проходят по 45 минут.

**Цель программы:** оптимизировать двигательную активность школьников во внеурочное время.

Достижение поставленной цели связывается с решением следующих **задач:**

- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Образовательный процесс в условиях меняющегося современного мира постоянно усложняется и требует от учащихся большого умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к школе обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, достаточно высокий уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать значительные психофизические нагрузки, связанные с новым — школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, а также дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему для образовательной практики.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

Подвижные игры способствуют объединению коллектива, массовому охвату детей физическими упражнениями, являются замечательным средством всестороннего физического развития.

Раздел «Подвижные игры» образовательной программы пересекается с задачами, которые ставятся для выполнения детьми на уроках физической культуры.

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Все игры подобраны с учетом возрастных и психологических особенностей детей данного возраста.

**Ценностные ориентиры содержания курса спортивно-оздоровительного направления.**

Содержание курса спортивно-оздоровительного направления направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

**Тематический план  
спортивно-оздоровительного направления**

№ п/п	Разделы	5-6 класс	
		т	п
3	Игры с элементами легкой атлетики	1	16
4	Игры с элементами ритмической гимнастики	1	12
5	Игры с элементами спортивных игр	1	26
6	Игры с элементами кроссовой подготовки	1	12
	Всего часов	68	

**Содержание программы  
спортивно-оздоровительного направления**

**5-6 класс (68 часов)**

**Игры с элементами спортивных игр:**

**1. Легкая атлетика – 16 занятий**

Ученики приобретают основы умений бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину и высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

**2. Ритмическая гимнастика – 12 занятий**

Игры с элементами ритмической гимнастики способствуют формированию навыка правильной осанки у детей младшего школьного возраста. Музыкально-ритмическая деятельность направлена на воспитание эстетических, физических, нравственных и умственных качеств, развивается познавательный интерес, память, вырабатывается устойчивость произвольного внимания, совершенствуется творческая активность.

**3. Подвижные игры – 26 занятий**

Развитие разнообразных двигательных способностей и совершенствование умений, развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий.

**4. Кроссовая подготовка - 12 занятий**

Игры с элементами корректирующие движения лыжника и быстроту реакции.

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

5 класс – 68 часов

№	дата		тема занятий	кол-во часов	цель занятия	место проведения	оборудование
	план	факт					
1			<u>игры с элементами легкой атлетики</u> «Осенний марафон»	1	формирование ЗОЖ через активное участие в соревнованиях	стадион	палочки
2-3			игра «Чай-чай выручай»	2	развитие быстроты и ловкости, формирование чувства коллективизма	площадка	
4			игра «День и ночь»	1	совершенствование быстроты реакции на слуховые сигналы	площадка	
5-6			игра «Вызовы»	2	воспитание быстроты реакции, скорости бега, смелости и взаимовыручки	площадка	
7-8-9			игра «Гонка мячей по кругу»	3	совершенствование навыков ловли и передачи мяча, развитие быстроты реакции и ориентировки	стадион	мячи
10-11			Прыжки в длину	2	развивать навык прыжков на одной и двух ногах	площадка	мел
12			игра «Караси и щука»	1	воспитание быстроты, ловкости, ориентировки, смелости, коллективности действия	спортивный зал	
13-14			игра «Кто выше?»	2	развитие внимания, ловкости; умения соблюдать правила ТБ	зал, площадка	резиновый бинт или планка для прыжков в высоту, мелки двух цветов

15-16			игра с обучением прыжкам в высоту «Достань мячик»	2	усвоение ритма выполнения последних трех шагов разбега при прыжке в высоту и отталкивании	спортивный зал	подвесной мячик
17			<b><u>ритмическая гимнастика с играми</u></b> игра ««Веселые ладошки»»	1	Совершенствовать навык детей в перестроениях; развивать чувство ритма	зал	
18			игра «Веселый зоопарк»	1	развивать умение передавать движения животных в ритмичном танце	зал	музыкальное сопровождение
19			«Красивая спина»	1	развитие правильной осанки, умения правильно ходить	спортивный зал	музыкальное сопровождение
20-21			игра «Дружные ребята»	2	Проверить координацию движений ребёнка	спортивный зал	Гимнастическая скамейка, кегли разного цвета, мячи
22 23			игра «Веселый сапожок»	2	Разучивание нескольких базовых шагов под счёт, составление небольших связок из движений	спортивный зал	музыкальное сопровождение
24 25 26			"Непоседы"	3	Разучивание комплекса составленного совместно с детьми	спортивный зал	музыкальное сопровождение
27-28			игра «Ритмическая мозаика»	2	закрепление движений комплекса под музыку, работа над выразительностью выполнения движений комплекса	спортивный зал	музыкальное сопровождение

29-30		<b><u>Игровая кроссовая подготовка</u></b> Бег по пересеченной местности	2	воспитание умения владеть собой, освоение техники скользящего шага, развитие быстроты	стадион	
31		игра «Царь горы»	1	развитие выносливости, умение соревноваться	площадка	
32		Повороты на месте и в движении	1	развитие координационных способностей	стадион	
33-34		игра «Попади в цель»	2	Развивать глазомер, ловкость	площадка	
35		Игры по выбору учащихся	1	развитие коммуникативных способностей	площадка	по выбору
36-38		эстафета «Снежный город»	3	развитие выносливости, умение соревноваться	стадион	кегли, флажки,
39-40		кроссовая эстафета	2	развитие двигательных качеств, умение участвовать в эстафете	стадион	эстафетные палки
41-44		<b><u>подвижные игры</u></b> игры и эстафеты с мячами	4	развитие умения быстро бегать, передавать мячи, взаимодействовать в игре	спортивный зал	мячи разных размеров
45-46-47		игра «Класс, смирно!»	3	усвоение строевых команд и перестроения, воспитание внимания и быстроты реакции.	зал, площадка	
48-49-50		Броски мяча в корзину	3	развитие меткости	спортивный зал	Мячи
51-52-53		игра «Боулинг»	3	развитие меткости, внимания	спортивный зал	кегли, мячи

54-55-56-57			игра «Картошка»	4	развивать быстроту реакции, умение ловить мяч	площадка	Мяч
58-59			Соревнование по прыжкам через скакалку	2	развивать умение прыгать через скакалку	площадка	Скакалки
60-61-62			игра «Веселые пингвинята»	3	развивать умение быстро передвигаться с мячом	спортивный зал	Мячи
63-64-65-66			Игра «Солнышко»	4	развивать умение высказывать свое мнение, приходить к единству; уважать чужое мнение	площадка	обручи и гимнастические палки
67-68			Теоретические сведения	2			

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

6 класс – 68 часов

№	дата		тема занятия	кол-во часов	цели занятия	место проведения	оборудование
	план	факт					
1-2			<u>игры с элементами</u>	2	развитие меткости, внимания, быстроты реакции	спортивная	мячи

		<b>легкой атлетики</b> «Метатели»			площадка	
3-4		игра «Пустое место»	2	развитие быстроты, формирование умения ускорять и замедлять бег	спортивная площадка	
5		игра « У ребят порядок строгий»	1	развитие двигательных навыков	спортивная площадка	
6-7		игра «К своим флажкам»	2	развитие быстроты, формирование умения ускорять и замедлять бег	спортивная площадка	флажки
8-9		игра «Прыгающие воробушки»	2	закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	спортивная площадка	обручи, мешки
10-11		Веселые старты «Лабиринт»	2	развитие выносливости, умение соревноваться	спортивный зал	кегли, мячи, мешки, обручи
12-13		«Прыжки по полосам»	2	закрепление и совершенствование навыков в прыжках	спортивный зал	
14		«Играй, играй, мяч не теряй»	1	развивать умение быстро передвигаться с мячом	спортивный зал	мячи
15-16		Прыжки в длину и высоту с прямого разбега	2	закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	спортивная площадка	
17		<b>ритмическая</b>	1	формирование правильной осанки через систему	спортивный зал	

		<b><u>гимнастика с играми</u></b> «Исправь осанку»»		ритмических упражнений		
18 19		Упражнения на согласованность движений с музыкой	2	работать над выразительностью выполнения движений комплекса под музыку	спортивный зал	музыкальное сопровождение
20- 21		игра «Зайцы в огороде»	2	развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	спортивная площадка	
22 23 24		Разучивание комплекса ритмических упражнений с лентой «Осенний лес»	3	формирование правильной осанки; развитие координационных способностей, внимания	спортивный зал	музыкальное сопровождение , ленты
25		Ритмические упражнения с обручами	1	развитие координационных способностей и двигательных навыков	спортивный зал	обручи
26		игра «Верёвочка под ногами»	1	закрепление и совершенствование навыков в прыжках	площадка	скакалка
27- 28		«Гимнасты»	2	Разучивание комплекса составленного совместно с детьми	спортивный зал	музыкальное сопровождение , мячи
29- 30- 31		<b><u>Игровая кроссовая подготовка</u></b> Бег по разному грунту	3	Развивать двигательную активность; выносливость	спортивная площадка	
32		Поворот переступанием	1	Развивать двигательную активность; координацию движений	спортивная площадка	
33-		игра «Защита укрепления»	2	Развивать двигательную активность, умение сотрудничать	спортивная площадка	

34							
35-36			игра «Перевозка груза»	2	Развивать двигательную активность, умение сотрудничать	спортивная площадка	гимнастические палки
37-38			игры на развитие скорости «Верхом на клюшке»	2	Развивать двигательную активность; координацию движений	снежная площадка	клюшка
39-40			игра – соревнование «Не уступлю горку!»	2	развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде	спортивная площадка	
41-42			<b>подвижные игры</b> игры на внимание и быстроту «Поезд»	2	развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде	спортивный зал	кегли
43-44-45-46			игры с прыжками и бегом «Прыгуны и пятнашки»	4	закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве		
47-48-49			«Веселые старты» Старт группами Командный бег	4	развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде	беговая дорожка	кегли, мячи, обручи

50- 51 52 53 54 55		«Мини- пионербол»	6	развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	спортивная площадка	гандбольный мяч
56 57 58 59 60 61		Повторение изученных игр	6	Развивать умение высказывать собственное мнение, приходить к единству	спортивная площадка	по выбору
62 63 64 65 66		Разучивание игры стритбол	5			
67 68		Теоретические сведения	4			

### Материально – техническое обеспечение

#### Спортивный инвентарь:

- мячи разных размеров
- кегли
- обручи
- скакалки
- набивные мячи

**Учебно-методическое обеспечение и материально - техническое обеспечение.**

1. Стандарты второго поколения Примерная программа по учебным предметам часть 2, Москва, «Просвещение», 2010
2. В.И.Лях. Комплексная программа физического воспитания 5-6 классы Москва, «Просвещение», 2013
3. Сборник нормативных документов Физическая культура, Москва, Дрофа, 2011
4. А. Ю. Патрекеев. Подвижные игры, - издательство «ВАКО», 2009
5. И.В.Чупаха, Е.З.Пужаева, И.Ю.Соколова. Здоровьесберегающие технологии, Москва, Илекса, 2012
6. Учебно – практическое оборудование: