

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Морозово-Борковская средняя школа «Славажизнели» муниципального района  
Рязанской области»

Согласовано:  
Зам. директора по учебной работе

Черкасова Черкасова Н. Ф.  
подпись

« 28 » августа 2023 г.



Утверждено:  
директор школы:

Кузнецова Кузнецова Л. В.  
подпись

Приказ № 69 от «29» августа 2023 г.

Рабочая программа

Тип программы	Программа общеобразовательных учреждений
Статус программы	Рабочая программа учебного курса по внеурочной деятельности <i>подвижные игры</i>
Учебный предмет (курс), для которого написана программа	<i>Подвижные игры</i>
Класс или классы, для которых написана программа	5 – 7 класс МОУ «Морозово-Борковская СПШ»
Уровень программы (базовый, профильный уровень, углубленное или расширенное изучение предмета, индивидуальное обучение, коррекционное обучение и т.п.)	базовый
Сроки освоения программы	2023 – 2024 учебный год
Форма обучения	очная
Режим занятий	1 час в неделю
Объем учебной программы за учеб. год (всего)	34 час.
в том числе:	
лабораторных и практических занятий	___ час.
промежуточных и итоговых контрольных работ	___ час.
резерв учебной программы	___ час.

Рассмотрено и одобрено  
на заседании ШМО  
Протокол №  
от «28» августа 2023 г.  
Руководитель ШМО  
Луныкова Т. Ф.

Луныкова  
подпись

Учитель физ. культуры

Кузнецов Кузнецов М. С.  
подпись

## **Игра как средство воспитания.**

Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психологии народа, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения в научных отраслях. Также, некоторые игры приобретают определенный оттенок в зависимости от местоположения и климатических условий.

### **Оздоровительное значение подвижных игр.**

Подвижные игры для детей 10-13 лет становятся более сложными. Организм детей среднего школьного возраста характеризуется большей стабильностью. Костно-связочный аппарат ещё довольно гибок, пластичен. Мышцы продолжают расти и укрепляться, поэтому силовые данные детей ещё невелики; организм пока не готов к большим физическим нагрузкам. Однако в этом возрасте деятельность сердца и сосудов стабилизируется, ёмкость лёгких увеличивается. Поэтому в игры включаются непродолжительный бег и прыжки, разнообразные энергичные недолговременные движения руками, ногами, туловищем, что способствует нормальному физическому развитию детей этого возраста.

Развивающийся организм испытывает всё большую потребность в кислороде. Дыхательная система детей отличается большей развитостью, нежели в младшем школьном возрасте, но дыхание ещё недостаточно глубокое. Игры с активными движениями способствуют укреплению дыхательного аппарата.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей и подростков. Большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

### **Роль и место данного курса.**

Подвижная игра — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Дети 10 - 13 лет начинают мыслить более критично и отвлечённо, у них развивается способность к абстрактному мышлению, всё это позволяет им осваивать более сложные игры с многочисленными правилами.

Игры детей 10-13 лет остаются сюжетными, однако играющих больше интересует символическое воспроизведение знакомых понятий, нежели прямое подражание образам, как было раньше. Сюжетные игры продолжают занимать ведущее место среди других подвижных игр ещё и потому, что отвечают живости детского воображения. Однако к концу этого возрастного периода всё больший интерес у детей начинают вызывать игры без сюжета. Многие игры с мячом представляют переходную ступень к спортивным играм и содержат целый ряд элементов спортивной техники и тактики.

К концу этого возрастного периода детей начинают особенно интересовать игры, позволяющие совершенствовать собственные двигательные действия. Им интересен не только результат, но и сам процесс игры, когда они могут проявить свою ловкость, меткость, выносливость, силу и сообразительность. Хороводы, пение, речитативы, подражание образам используются в их играх редко. Усиление контроля над эмоциями способствует выработке выдержанности в действиях, дисциплинированности, тактичности по отношению к товарищам по игре. Многие подвижные игры строятся на довольно сложных взаимоотношениях между играющими. Это преимущественно игры с разделением коллектива на группы (команды), в которых игроков объединяет единая цель - борьба за победу своей команды.

### **Алгоритм работы с играми.**

1. Знакомство с содержанием игры.
2. Объяснение содержания игры.
3. Объяснение правил игры.
4. Разучивание игр.
5. Проведение игр.

**Цель программы:** создание условий для всестороннего развития детей, развитие физических качеств, формирование личности ребёнка средствами подвижных игр через включение их в совместную деятельность.

**Задачи, решаемые в рамках данной программы:**

- активизировать двигательную активность средних школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- содействовать овладению необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствованию в них;
- создавать условия для работы в коллективе;
- развивать быстроту, ловкость, силу, манеру общения, внимание, сообразительность, речь;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

**Универсальными компетенциями** учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- 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.

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащиеся должны:

**иметь представление:**

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о соблюдении правил игры

**уметь:**

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- соблюдать правила игры

### **Ожидаемый результат**

- Укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни.
- Развитие умений работать в коллективе.
- Формирование у детей уверенности в своих силах.
- Умение применять игры самостоятельно.

### **Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

### **Календарно - тематический план**

№п/п	Тема занятия	Часы
1	<b>Введение. Основы знаний в подвижных играх.</b>	1

2-7	<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетики.</b> 1. Техника низкого и высокого старта. 2. Эстафетный бег. 3. Метания мяча на дальность и в цель. 4. Техника прыжков в длину. 5. Техника прыжков в высоту.	5 1 1 1 1
8-12	<b>Подвижные игры с элементами баскетбола.</b> 1. Техника передвижения игрока. 2. Классификация и техника передач мяча. 3. Техника броска мяча по кольцу. 4. Атака кольца в два шага.	5 1 2 1 1
13-16	<b>Подвижные игры с элементами гимнастики.</b> 1. Техника кувырков. 2. Акробатические элементы (ласточка, колесо, мостик, березка, связки элементов). 3. Опорные прыжки.	5 1 2 2
17-22	<b>Зимние подвижные игры.</b> 1. Обучение лыжным ходам 2. Техника спусков 3. Техника подъемов	6 2 2 2
23-27	<b>Подвижные игры с элементами волейбола.</b> 1. Классификация и техника передач мяча 2. Техника приема мяча 3. Классификация и техника подач мячом 4. Нападающий удар 5. Тактико-защитные действия.	5 1 1 1 1 1
28-33	<b>Подвижные игры с элементами футбола.</b> 1. Классификация и техника передач мяча. 2. Классификация и техника остановок мяча. 3. Классификация и техника ударов по мячу.	6 2 2 2
34	<b>Итоговое занятие. Подведение итогов курса</b>	1

## Содержание изучаемого курса

**Теоретические занятия** - основная цель: подготовить учащихся к предстоящему курсу, дать определенные основы знаний о классификации подвижных игр.

**Подвижные игры с элементами легкой атлетики:**

«Челночный бег»- основная цель: освоение техники низкого и высокого старта, развитие быстроты;

«Кто точнее?» - основная цель: освоение техники метания мяча в цель;

«Веселые прыжки» - основная цель: освоение техники прыжков.

«Бег по линиям» - основная цель: развитие быстроты, формирование умения ускорять и замедлять бег;

«Встречная эстафета» - основная цель: освоение техники бега и передачи эстафетной палочки;

«Кто выше?» - основная цель: приобретение соревновательного опыта;

Игры позволяют овладеть навыками бега, ходьбы, прыжков, метания, развивают такие качества, как быстроту реакции, скоростно-силовые и координационные способности, ловкость, выносливость. Игры этой направленности укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

**Подвижные игры с элементами гимнастики:**

«Встречная эстафета с кувырками» - основная цель: совершенствование кувырка вперед (назад), развитие вестибулярной устойчивости, развитие скоростно-силовых способностей;

«Акробатическая эстафета» - основная цель: совершенствование кувырков, развитие вестибулярной устойчивости, развитие скоростно-силовых способностей;

«Точный бросок» - основная цель: Совершенствование кувырка вперед, развитие координации движений, развитие вестибулярной устойчивости;

«Встречная эстафета с гимнастической палкой»- основная цель обучение разбегу в опорных прыжках, формирование осанки, развитие быстроты, координации;

«Состязание в парах с прыжками» - основная цель: совершенствование опорного прыжка, развитие скоростно-силовых способностей.

Игры позволяют обучающимся закрепить элементы акробатических упражнений, развивают силу, выносливость, координацию, укрепляют здоровье, совершенствуют двигательные умения и навыки.

### **Спортивные игры:**

«Снайпер» - основная цель: развитие быстроты, ловкости, меткости;

«Змейка» - основная цель: развитие быстроты, ловкости, координации движения. Овладения техническими приемами игры;

«Минифутбол», «Пионербол», «мини – баскетбол»(игра по упрощённым правилам). Спортивные игры способствуют развитию всех физических качеств, совершенствуют двигательные умения и навыки;

«Самый меткий» - основная цель: овладения техническими приемами игры и применение их в различных нестандартных ситуациях»;

«Встречная эстафета» - основная цель: обучение двигательным действиям, развитие быстроты. Ловкости, координации движения, овладение технико – тактическими навыками;

Игры на развитие мышление, воображение, речи способствуют развитию предметного восприятия, преобладает наглядно-действенное мышление, развивается воссоздающее воображение, внимание произвольно, управляется внешними источниками.

### **Зимние подвижные игры:**

«Слалом на равнине» - основная цель: совершенствование техники скользящего шага и элементов попеременного двухшажного хода, а также уверенного владения лыжами при поворотах переступанием;

«Догони» - основная цель: развитие скорости передвижения;

«Охота на лис» - основная цель: развитие ловкости и быстроты движения;

«Кто дальше?» - основная цель: приобретение соревновательного опыта;

«Зимняя эстафета» - основная цель: развитие ловкости, быстроты передвижения, овладение техническими приемами спусков и подъемов;

«Биатлон» - основная цель: развитие скоростно-силовых способностей, ловкости, координации движения, мышления.

Игры на свежем воздухе способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы, укрепляют дыхательную систему, опорно-двигательный аппарат.

### **Список использованной литературы**

1. Бутин И.М. Б 93 Лыжный спорт: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с.
2. Яковлев В. Г. Ратников В.П. Подвижные игры. М. Просвещение, 1977г.
3. Найминова Э.И. «Физкультура. Методика преподавания. Спортивные и подвижные игры», Ростов.
4. <http://www.razumniki.ru/>
5. <https://infourok.ru/>
6. <http://ktonazdorovogo.ru/>
7. <http://spo.1september.ru/>
8. <http://vikidalka.ru/>