

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 7 имени Героя Российской Федерации М. Т. Калашникова»
городского округа Самара.

РАССМОТРЕНО

на заседании мо учителей
физической культуры
Протокол № 1 от 30 августа
2022 г.
Руководитель мо учителей
физической культуры
_____/О. В. Максимова/

ПРОВЕРЕНО

30 августа 2022 г.
Зам. директора по НМР
_____/ С.И.Степенко /

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 655-од от 30
августа 2022 г.
Директор МБОУ Школа
№7 _____/ О.В.
Ларцева/
М.П.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности по курсу: «Игры на свежем воздухе»

Класс 5-6

Количество часов по учебному плану: 5 класс - 34 ч. в год, 1 час в неделю;
6 класс - 34 ч. в год, 1 час в неделю.

Программу разработали МО учителей физической культуры

2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе методических рекомендаций и примерной программы по организации внеурочной деятельности обучающихся (М., Просвещение, 2010 г.) в соответствии с ФГОС ООО и Планируемых результатов основного общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.

Цели программы:

- Здоровьесбережение учащихся;
- 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 детей.

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.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

Актуальность программы в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности учащихся, одним из самых любимых и полезных занятий детей. 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 ООО.

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.

ОПИСАНИЕ МЕСТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю 5-6 классы - 34 часа в год.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 определённому 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: 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 «Богатырские потешки»; «День здоровья».

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I. Игры с бегом (5 часов).

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

II. Игры с мячом (5 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».
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники».
- 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».

III. Игры с прыжками (5 часов).

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 (5 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».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».

V. Зимние забавы (4 часов).

Теория. Правила безопасного поведения при катании на санках.

Практические занятия:

- Игра «Снежком по мячу».
- Игра «Пустое место».
- Игра «Кто дальше»
- Игра «Защитник крепости».

VI 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)

VII. Народные игры (5 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".

Тематический план

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	I. Игры с бегом	(5 часов).
2	II. Игры с мячом	(5 часов)
3	III. Игры с прыжками	(5 часов).
4	IV. Игра малой подвижности	(5 часов).
5	V. Зимние забавы	(4 часов).
6	VI Эстафеты	(5 часов).
7	VII. Народные игры	(5 часов)
	Итого	

Рекомендуемая литература:

1. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.
2. «Поурочные разработки по физкультуре. 5 класс. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВЯКО, 2005 г
3. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г.
4. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2004 г
5. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2006 г.

Тематическое планирование
5 класс

№	Тема	Кол-во часов	ЭОР, ЦОР
I	Игры с бегом	5	
1.1	Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.	1	РЭШ
1.2	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».	1	РЭШ
1.3	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта»	1	РЭШ
1.4	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята». Комплекс ОРУ с предметами . Игра «Пятнашки в кругу».Игра «Караси и щуки».	1	РЭШ
1.5	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки маршем».Игра «Скороходы и бегуны». Комплекс ОРУ на месте. Игра «Воробушки и кот». Игра «Игра «Без пары».	1	РЭШ
II	Игры с мячом	5	
2.1	Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.	1	РЭШ
2.2	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».	1	РЭШ
2.3	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники».	1	РЭШ
2.4	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил» Игра «Защищай ворота».	1	РЭШ
2.5	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч».	1	РЭШ

	Игра «Мяч в центре».		
III	Игры с прыжками	5	
3.1	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.	1	РЭШ
3.2	Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде».	1	РЭШ
3.3	Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».Игра «белые медведи».	1	РЭШ
3.4	Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».	1	
3.5	Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».	1	РЭШ
IV	Игра малой подвижности	5	
4.1	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.	1	РЭШ
4.2	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».	1	РЭШ
4.3	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».	1	РЭШ
4.4	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».	1	РЭШ
4.5	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».	1	РЭШ
V	Зимние забавы	4	
5.1	Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение.	1	РЭШ
5.2	Игра «Снежком по мячу».	1	РЭШ
5.3	Игра «Пустое место».	1	РЭШ
5.4	Игра «Кто дальше» (на лыжах).	1	РЭШ

VI	Эстафеты	5	
6.1	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок.	1	РЭШ
6.2	Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.	1	РЭШ
6.3	Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».	1	РЭШ
6.4	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)	1	РЭШ
6.5	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)	1	РЭШ
VII	Игра малой подвижности	5	
7.1	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.	1	РЭШ
7.2	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».	1	РЭШ
7.3	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».	1	РЭШ
7.4	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».	1	РЭШ
7.5	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».	1	РЭШ
	ИТОГО	34	

Тематическое планирование

6 класс

№	Тема	Кол-во часов	ЭОР, ЦОР
I	Игры с бегом	5	
1.1	Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на	1	РЭШ

	команды. Повторение считалок.		
1.2	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».	1	РЭШ
1.3	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта	1	РЭШ
1.4	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята». Комплекс ОРУ с предметами . Игра «Пятнашки в кругу».Игра «Караси и щуки».	1	РЭШ
1.5	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки маршем».Игра «Скороходы и бегуны». Комплекс ОРУ на месте. Игра «Воробушки и кот». Игра «Игра «Без пары».	1	РЭШ
II	Игры с мячом	5	
2.1	Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.	1	РЭШ
2.2	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».	1	РЭШ
2.3	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники».	1	РЭШ
2.4	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил» Игра «Защитай ворота».	1	РЭШ
2.5	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч». Игра «Мяч в центре».	1	РЭШ
III	Игры с прыжками	5	
3.1	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.	1	РЭШ
3.2	Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно».	1	

	Игра «Зайцы в огороде».		
3.3	Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».Игра «белые медведи».	1	РЭШ
3.4	Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».	1	РЭШ
3.5	Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».	1	РЭШ
IV	Игра малой подвижности	5	
4.1	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.	1	РЭШ
4.2	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».	1	РЭШ
4.3	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».	1	РЭШ
4.4	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».	1	РЭШ
4.5	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».	1	РЭШ
V	Зимние забавы	4	
5.1	Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение.	1	РЭШ
5.2	Игра «Снежком по мячу».	1	РЭШ
5.3	Игра «Пустое место».	1	РЭШ
5.4	Игра «Кто дальше» (на лыжах).	1	РЭШ
VI	Эстафеты	5	
6.1	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок.	1	РЭШ
6.2	Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча,	1	РЭШ

	«Кто первый?», эстафета парами.		
6.3	Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».	1	РЭШ
6.4	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)	1	РЭШ
6.5	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)	1	РЭШ
VII	Игра малой подвижности	5	
7.1	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.	1	РЭШ
7.2	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».	1	РЭШ
7.3	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».	1	РЭШ
7.4	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».	1	РЭШ
7.5	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».	1	РЭШ
	ИТОГО	34	