

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа
с углубленным изучением отдельных предметов № 61» города Кирова

«Утверждаю»

Директор
МБОУ «СОШ с УИОП № 61»
города Кирова

_____ В.С.Симанов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ- ОЛИМПИЙСКИЙ МЕДВЕЖОНОК»

Киров
2023

Пояснительная записка

Программа по курсу внеурочной деятельности «Подвижные игры – олимпийский медвежонок» в 5 классах школы разработана в соответствии с положениями Закона «Об образовании» в части духовно-нравственного развития и воспитания учащихся, требованиями Федерального стандарта основного общего образования, примерной программой основного общего образования, программа внеурочной деятельности, Программы воспитания и социализации обучающихся на ступени начального, основного и среднего общего образования МБОУ «СОШ с УИОП № 61» города Кирова При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Модернизация образования ставит задачи сохранения и укрепления здоровья учащихся. В связи с этим в 5-х классах вводиться дополнительная внеурочная деятельность по физической культуре.

Программа рассчитана на 34 часа в год и включает разделы:

- Подвижные игры, направленные на развитие физических качеств.
- Эстафеты, укрепляющие психофизические качества обучающихся (чувство коллективизма и взаимопомощи).
- Укрепление здоровья в целом.

Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей младшего школьного возраста. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели.

Программа «Подвижные игры – олимпийский медвежонок» осваивается на **принципах**:

- реализации потребности детей в двигательной активности,
- учета специфики двигательных занятий,
- комплексном подходе к укреплению и сохранению здоровья учащихся,
- постепенном усилении физической и мышечной нагрузки,
- разнообразной физической деятельности учащихся,
- преемственности урочных и внеурочных работ

Цели и задачи:

Основной целью физического образования школьников является обеспечение полноценного, гармонического физического развития и укрепление здоровья. Это положение закреплено в Законе «Об образовании», в соответствии с которым здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования.

Влияние занятий физическими упражнениями может считаться положительным, если в процессе этого решаются следующие задачи:

1. Удовлетворяется потребность ребёнка в естественной двигательной активности.
2. Оказывается помощь в освоении им жизненно важных двигательных умений и навыков.
3. Укрепляется опорно-двигательный аппарат, повышаются возможности функциональных обеспечивающих систем организма.
4. Обеспечивается профилактика анатомо-морфологических нарушений.
5. Осуществляется освоения техники и формирование привычки к занятиям определёнными видами физических упражнений, использование которых позволит сохранить здоровье и работоспособность на протяжении всей жизни человека.
6. Формируются некоторые психологические черты личности.
7. Осуществляется интеллектуальное и эстетическое развитие ребенка.
8. Формируется техника выполнения спортивных соревновательных движений, соответствующих умений и навыков, осуществляемый отбор и спортивная ориентация наиболее одарённых в двигательной сфере детей.

Место учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа «Подвижные игры – олимпийский медвежонок» составлена в соответствии с программой внеурочной деятельности в рамках введения ФГОС ООО и с количеством часов, указанных в плане начальной школы в объеме 34 ч (1 урока в неделю).

Личностные и метапредметные результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Подвижные игры – олимпийский медвежонок» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Учебно – тематический план.

Классы 5

Количество часов

Всего 34 часа; в неделю 1 час.

Планирование составлено на основе программы внеурочной деятельности «Работаем по новым стандартам» П.В.Степанов, С.В.Сизяев, Т.Н.Сафронов. М.; «Просвещение» 2018г.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теория (аудиторных)	Практика (неаудиторных)
1	Подвижные игры	33	2	31
2	Вводное занятие Т/Б	1	1	0

Содержание тем учебного курса.

1. Подвижные игры:

Игры, побуждающие немедленно переходить от одних действий к другим; не задерживаясь, сочетать свои действия с действиями других занимающихся (по внезапным заданиям, сигналам). Игры, требующие умения сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях (бег, прыжки, игры с увертыванием). Игры с преодолением расстояний в кратчайший срок. Игры с бегом на скорость в изменяющихся условиях.

Ожидаемые результаты

По окончании второго класса начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- характеризовать роль и значение двигательной активности в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство под руководством учителя;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- применять технические действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Результаты первого уровня: приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения; о принятых в обществе нормах отношения к природе, окружающим людям; об ответственности за поступки, слова и мысли, за свое физическое и духовное здоровье; о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения.

Результаты второго уровня: развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе; животным, растениям, деревьям, воде.

Участие в общешкольных и общеклассных мероприятиях (конкурсах, соревнованиях, веселых стартах, кроссах и т.д.)

Результаты третьего уровня: приобретением школьником опыта актуализации спортивно – оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших, опыта самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования, опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других. Участие в концертах и праздниках при сельском ДК

Перечень учебно – методических средств обучения.

- 1..[Артем Патрикеев](#) Подвижные игры. 1-4 классы [ВАКО](#). 2013
- 2.М.Ф.Литвинова. Русские народные подвижные игры. Просвещение. 2013
- 3.О.С. Макарова. Игра, спорт, диалог в физической культуре начальной школы.

2.Информационные средства.

- 2.1. Диск Организация спортивной работы в школе «Учитель»2010
- 2.2. Диск Физическая культура 1-11 классы «Учитель» 2012.

3.Технические средства обучения.

3.1Магнитофон

4. Учебно - практическое и учебно — лабораторное оборудование.

3 Гимнастическая скамейка

Гимнастическая стенка

Обруч гимнастический

Палки гимнастические

Скалки гимнастические

Мяч для метания

Эстафетные палочки

Мячи резиновые

Наборы предметов к подвижным играм

Календарно – тематическое планирование программы внеурочной деятельности в 5 классе «Подвижные игры – Олимпийский медвежонок».

№ п/п	Наименование разделов и тем	Дата проведения	По факту	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности
1	Вводное занятие Т/Б. игры «Чижик»			Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
2	Игры «Козлик-козрик»			Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель .
3	Игры: «Банки разрушились»			Подвижные игры.. Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
4	Игры «Крепость»			Равномерный бег .. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
5	Игры: «Семь камней»			Подвижные игры.. Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
6	Игры: «Похитители огня»			Равномерный бег . Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
7	Эстафетный бег. Подвижные игры с бегом: «Три камня»			Равномерный бег . Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
8	Игры: «Беспокойный мяч»			Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.

9	Игры: «Дедушка, мой дед»			Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
10	Игры: «Михасик»			Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
11	Игры: «Заяц-месяц»			Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
12	Подвижная игра «Прела-горела»			Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
13	Игры: «Ёжик и мыши»			Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
14	Игры: «Мельница»			Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
15	Игры: «Ленок»			Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
16	Игры: «Мельница»			Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
17-18	Игры с бегом: «Просо»			Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
19-20	Игры: «Редька», «Посадка картошки»			Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей

21-22	Игры»Грушка», «Посадка картошки»			
23-24	Игры: «Конное поло», «Кабахи»			Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный двушажный ход. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Игры.
25-26	Игры «Снятие шапки»			Изменение скорости передвижения скользящим шагом и попеременным двушажным ходом.
27-28	Игры «Исинди», «Игра в лягушек»			Попеременный двушажный ход. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Игры.
29	Эстафетный бег. Подвижные игры с бегом: «Мельница»			Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный двушажный ход. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Игры.
30	Игры с мячом: «Конное поле», «Кабахи»			Равномерный бег .. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
31	Игры с бегом: «Михасик»			Развитие скоростно-силовых способностей
32	Эстафетный бег. Подвижные игры с бегом: «Прела-горела»			Развитие скоростно-силовых способностей
33	Подвижная игра«Прела-горела», Эстафеты с мячами.			Развитие скоростно-силовых способностей
34	Подвижная игра «Козлик-козлик»			Развитие скоростно-силовых способностей

