

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Шекшовская основная школа»  
Гаврилово-Посадского муниципального района Ивановской области  
155007, Ивановская область, Гаврилово-Посадский район, с. Шекшово, ул. Конец, д. 7  
тел.8(49355) 2-71-66, E-mail: shekshovo-school@yandex.ru

ПРИНЯТО  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от 28.08.2018 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по  
учебно-воспитательной работе  
*М.В. Фадеева*  
28.08.2018 г.



СОГЛАСОВАНО  
Директор МКОУ  
«Шекшовская ОШ»  
/С.Ю. Варюхина/  
Приказ № 48 от 30.08.2018 г.

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»**

срок реализации программы – 1 год

Составитель: Кузнецов Дмитрий Борисович,  
учитель физической культуры первой категории

2018

## Содержание

1. Результаты освоения курса-----	2
2. Содержание курса-----	3
3. Тематическое планирование-----	5

Рабочая программа «Спортивные и подвижные игры» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и отражает спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности. Программа разработана для учащихся 6 класса и рассчитана на 34 часа (1 час в неделю).

### 1. Результаты освоения курса

#### Личностные результаты:

- 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;

#### Метапредметные результаты:

##### 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;

#### Предметные результаты:

- 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.

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.

## **2. Содержание курса**

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.

**Программа представлена пятью блоками:**

- игры на знакомство,
- народные игры,
- игры на развитие психических процессов,
- подвижные игры,
- спортивные игры.

**В свою очередь блоки делятся на:**

- Игры с элементами лёгкой атлетики 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 систем.
- Игры с мячом позволяют обучающимся овладеть навыками ловли и передачи мяча, развивать скоростно-силовые и координационные способности, ловкость выносливость, способы взаимодействий в команде.
- Игры для развития гимнастических навыков позволяют обучающимся закрепить элементы акробатических упражнений, навыков лазания и перелезания; развивают силу, выносливость, координацию.
- Эстафеты с предметами: со скакалками, с гимнастическими палками, с флажками, с обручем, с эстафетными палочками, с теннисными мячами, способствуют развитию всех физических качеств, укреплению здоровья, совершенствованию двигательных умений и навыков.
- Игры с элементами футбола, баскетбола и волейбола.

- Пионербол, мини-футбол, мини - баскетбол, мини-волейбол (игра по упрощённым правилам). Спортивные игры способствуют развитию всех физических качеств, совершенствуют двигательные умения и навыки.

**Основные формы** работы коллективная и групповая. Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть. Теоретическая часть занятий максимально компактна и включает в себя необходимую информацию о теме и предмете знания. На теоретических занятиях обучающимся сообщаются основные сведения о названиях, правилах проведения, организации, и технике безопасности на занятиях подвижными играми, понятие о правильной осанке, рациональном дыхании, режиме дня и личной гигиене.

На практических занятиях обучающиеся овладевают двигательными умениями и навыками, тактикой подвижных игр и эстафет различной направленности. Содержание курса, объединенного в блоки, предусматривает не только усвоение теоретических знаний, но формирование практического опыта. Практические задания стимулируют активность, творчество, саморазвитие, самосовершенствование обучающихся.

### 3. Тематическое планирование

№	Тема занятия	Виды учебной деятельности
1.	Игры на знакомство: ОРУ. Игра «Рукопожатие». Спортивная игра: мини-футбол	Подвижные игры. Спортивные игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
2	Игры на знакомство: ОРУ. Игра «Игра Клубок ниток» Спортивная игра: мини-футбол	Подвижные игры. Спортивные игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
3.	Русские народные игры. Лапта: Спортивная игра: мини-футбол	Подвижные игры. Спортивные игры Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель . Развитие скоростно-силовых способностей
4	Русские народные игры. Горелки. Вышибала. Спортивная игра мини-футбол	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно- силовых способностей.
5	Русские народные игры. Перестрелка, Снайпер Спортивная игра: мини-футбол	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно- силовых способностей.

6	Разучивание игр «Волк во рву», «Соревнования по подвижным играм»	Равномерный бег . Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
7	Русские народные игры. Перестрелка, Снайпер Спортивная игра: мини-футбол	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно- силовых способностей.
8	Русские народные игры. Казаки разбойники Спортивная игра: мини-футбол.	Игровые правила. Деление на группы Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.
9	Русские народные игры. Вызов номеров. Салки в вариантах. Пустое место Спортивная игра : мини-футбол.	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно- силовых способностей..
10	Русские народные игры. Пятнашки. Охотники и утки. Пустое место Спортивная игра: мини-футбол.	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно- силовых способностей.
11	Русские народные игры. Казаки-разбойники Спортивная игра: мини-футбол.	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно- силовых способностей.
12	Русские народные игры Удочка, Быстрые шеренги. Спортивная игра: мини-футбол.	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно- силовых способностей.

13	Русские народные игры. «Мяч капитану», Подвижная цель. Спортивная игра : мини-футбол.	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно- силовых способностей.
14	Эстафета с переноской предметов . «Перетягивание каната» «Не намочи ног».	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
15	Разучивание игры «Береги предмет» «Кто первый через обруч к флажку?»	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
16	Разучивание игр «Пролезай- убегай», «Пчёлки». Самостоятельные игры.	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
17	Игры «Рыбы и рыбаки», Колдуны, «Коты и мыши», Вызов номеров. Спортивная игра Пионербол	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
18	«Подвижная цель», «Передал – садись». Спортивная игра Пионербол.	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
19	Эстафета с мячами, скакалками Спортивная игра Пионербол	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
20	Эстафета с мячами, скакалками Спортивная игра Пионербол	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
21	«Метко в цель», «Конники спортсмены». Эстафета прыжками. Спортивная игра Баскетбол	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Эстафеты. Игра в баскетбол

22	«Мяч соседу», «Гуси-лебеди». Эстафета с передачей палочки. Спортивная игра Баскетбол	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра в баскетбол
23	«Быстрые и меткие», «Зайцы в огороде». Эстафета по кругу. Спортивная игра Баскетбол	Развитие скоростно-силовых способностей. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Игра в баскетбол
24	«Попади в последнего», «Дальше и выше», «Беги и хватай». Спортивная игра Баскетбол	Развитие глазомера, выносливости, скоростно- силовых способностей. Подвижные игры. Игра в баскетбол
24	«Фигуры», «Зайцы, сторож и Жучка» «через ручеёк». Спортивная игра Баскетбол	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Игра в баскетбол
26	«Запрещённое движение», «Ловишки с приседанием». Эстафета с обменом мячей. Спортивная игра Баскетбол	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.
27	Русские народные игры. Горелки. Вышибала. Спортивная игра: мини-футбол	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно- силовых способностей.
28	Русские народные игры. Перестрелка, Снайпер. Спортивная игра: мини-футбол	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно- силовых способностей.
29	Разучивание игр «Волк во рву», «Соревнования по подвижным играм»	Равномерный бег . Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
30	Русские народные игры. Перестрелка,	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства.



	Снайпер Спортивная игра: мини-футбол	Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно- силовых способностей.
31	Русские народные игры. Казаки разбойники Спортивная игра: мини-футбол.	Игровые правила. Деление на группы Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.
32	Русские народные игры. Вызов номеров, Салки в вариантах, Пустое место. Спортивная игра: мини-футбол.	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно- силовых способностей..
33	Русские народные игры. Пятнашки, Охотники и утки. Пустое место Спортивная игра: мини-футбол.	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно- силовых способностей.
34	Русские народные игры. Казаки разбойники Спортивная игра: мини-футбол.	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно- силовых способностей..

