

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Удмуртской Республики

Управление образования Администрации города Ижевска

МБОУ СОШ № 81

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО
Михайлова И.В.
Протокол № 3
от «30» 08.2024 г.

ПРИНЯТО

на заседании Педсовета
Протокол №10
от «30» 08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ
№81
И.В. Шадрин
Шадрин И.В.
Приказ №212
от «30» 08.2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Подвижные игры»

для обучающихся 5Т класса

Город Ижевск 2024 год

Пояснительная записка.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Подвижные игры» для 5 класса составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

Образовательной программы разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.

Планируемые результаты

Личностными результатами освоения обучающимися программы являются умения следующие:

Личностные УУД

У учащихся будут сформированы:

- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебнопознавательные и внешние мотивы;
- учебнопознавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни.
- Умение оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

Учащиеся получают возможность для формирования:

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебнопознавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;*
- *эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

Метапредметными результатами изучения курса «Подвижные игры» является формирование следующих универсальных учебных действий(УУД).

Регулятивные УУД

Учащийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;

Учащийся получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные УУД

Учащийся научится:

- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- устанавливать аналогии;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- владеть рядом общих приемов решения задач.
- Делать выводы

Учащийся получит возможность научиться:

- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

Коммуникативные УУД

Учащийся научится:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Учащийся получит возможность научиться:

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные УУД

Обучающийся научится

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физкультуры;
- излагать факты истории развития игры в футбол, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении спортивных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- 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;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из спортивных игр в футбол, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Обучающийся получит возможность научиться

- судейское руководство игрой,*
- оформление протокола игры.*
- определять динамические изменения показатели контрольных нормативов.*

отводимых на изучение предмета

№	Тема занятия	Количество часов			Примечание
		всего	теория	практика	
1	Техника безопасности на уроках. Игры на знакомство :ОРУ. Игра «Рукожатие.» Подвижные игры с элементами легкой атлетики	1		1	
2	Игры на знакомство :ОРУ. Игра «Игра Клубок ниток.» Подвижные игры с элементами легкой атлетики	1		1	
3	Русские народные игры. Лапта:	1		1	
4	Русские народные игры. Лапта: Подвижные игры с элементами легкой атлетики	1		1	
5	Русские народные игры. Лапта: Подвижные игры с элементами легкой атлетики	1		1	
6	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	1		1	
7	Русские народные игры. Горелки. Вышибала. Подвижные игры с элементами волейбола.	1		1	
8	Русские народные игры. Перестрелка, Снайпер Подвижные игры с элементами волейбола.Игра « Пионербол»	1		1	
9	Разучивание игр «Волк во рву», «Соревнования по подвижным играм. Подвижные игры с элементами волейбола.	1		1	
10	Русские народные игры. Перестрелка, Снайпер Подвижные игры с элементами волейбола	1		1	
11	Русские народные игры. Подвижные игры с элементами волейбола.Игра « Пионербол»	1		1	
12	Вызов номеров, Салки в вариантах, Пустое место Подвижные игры с элементами	1		1	

	волейбола				
13	Пятнашки, Охотники и утки Пустое место . Подвижные игры с элементами волейбола	1		1	
14	Т.Б Подвижные игры с элементами баскетбола	1		1	
15	Русские народные игры Удочка, Быстрые шеренги . Подвижные игры с элементами баскетбола	1		1	
16	. «Мяч капитану», Подвижная цель. Подвижные игры с элементами баскетбола	1		1	
17	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола	1		1	
18	. «Борьба за знамя“ Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола	1		1	
19	Подвижные игры с элементами баскетбола	1		1	
20	Разучивание игры «Береги предмет» «Кто первый через обруч к флажку?»Подвижные игры на выбор	1		1	
21	Разучивание игр «Пролезай-убегай», «Пчёлки». Самостоятельные игры.	1		1	
22	«Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши». Игры по выбору.	1		1	
23	«Кто дольше не собьётся», «Удочка». Игры по выбору.	1		1	
24	Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Разучивание игр «Покати-догони», «Прыгай выше и дружнее» Весёлые старты.	1		1	
25	Подвижные игры с элементами легкой атлетики Разучивание игр «Упасть не давай», «Совушка» Эстафета с мячами, скакалками.	1		1	
26	Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики	1		1	
27	Игра с прыжками Попрыгунчики-воробушки Спортивная игра	1		1	

	футбол				
28	Игры «Рыбы и рыбаки», Колдуны, «Коты и мыши», Вызов номеров Спортивная игра футбол	1		1	
29	«Подвижная цель», «Передал – садись» Спортивная игра футбол	1		1	
30	Эстафета с мячами, скакалками Подвижные игры на выбор	1		1	
31	Эстафета с мячами, скакалками Подвижные игры с элементами легкой атлетики	1		1	
32	Эстафета с мячами, скакалками Подвижные игры с элементами легкой атлетики	1		1	
33	Русские народные игры. «Мяч капитану», „ Подвижная цель». Подвижные игры с элементами легкой атлетики	1		1	
34	Русские народные игры. «Мяч капитану», Подвижная цель, « Захват знамени». Итоги.	1		1	

Оценочные материалы

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег 30 м с высокого старта, с	м	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9	4,8	4,7
	д	6,5	6,4	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,3
Бег 300 м, с	м	66,0	64,0	62,0	60,0	58,0					
	д	68,4	66,2	64,2	62,0	61,0					
Челночный бег, 3*10 м, с	м	9,5	9,3	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0	7,6	7,4
	д	10,1	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	9,0	8,8	8,6	8,6
6-минутный бег, м	м	-	-	-	-	1150	1200	1200	1300	1350	1400
	д	-	-	-	-	950	1000	1050	1100	1100	1200
Прыжок в высоту с места, см	м	28	32	36	40	48	53	57	60	64	68
	д	25	29	32	34	36	38	40	42	44	48
Прыжок в	м	150	160	170	178	185	190	194	197	200	220

длину с места, см	д	130	135	140	145	150	155	160	165	170	190
Метание набивного мяча (1 кг), м	м	5,0	5,3	5,8	6,2	6,8	7,2	7,6	8,0	8,4	8,8
	д	3,4	3,8	4,2	4,6	4,8	5,2	5,6	6,0	6,4	6,8
Подтягивание из виса на перекладине, раз	м	-	-	-	-	-	5	6	7	8	10
	д	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Отжимания из упора на полу, раз	м	4	6	8	10	15	-	-	-	-	-
	д	3	4	5	7	9	12	14	16	18	20