

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 2 г. Малмыжа Кировской области

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«Ловким, смелым вырастай»  
(занятия, связанные с реализацией особых интеллектуальных и  
социокультурных потребностей обучающихся)  
(для школьников 5 классов (11-12 лет))**

Составитель программы:  
Шишкина М.А.

г. Малмыж, 2023 г

### **Пояснительная записка.**

Рабочая программа разработана на основании:

- [Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ](#) «Об образовании в Российской Федерации»;
- государственного образовательного стандарта основного общего образования»
- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (зарегистрирован 05.07.2021 № 64101);
- [приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115](#) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (распространяется на правоотношения с 1 сентября 2021 года);

#### **Место предмета в учебном плане**

– В соответствии учебным планом на реализацию программы внеурочной деятельности «Подвижные игры» отводится 34 часа из расчета 1 час в неделю. Продолжительность занятия 45 минут

#### **Планируемые результаты**

##### **Личностные**

Личностные результаты освоения программы основного общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе:

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы России во время спортивных соревнований, традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность в оказании первой помощи при травмах и ушибах, соблюдении правил техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность к организации и проведению занятий физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических

нагрузок;

- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- готовность соблюдать правила и требования к организации бивака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде. Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

- освоение обучающимися опыта взаимодействия со сверстниками при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, форм общения и поведения;

- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

### **Метапредметные**

Универсальные учебные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений между Олимпийскими играми древности и современными Олимпийскими играми, выявлять их общность и различия;

- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма. Универсальные учебные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений и правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

- вести наблюдение за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения. Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложнокоординированные упражнения на спортивных снарядах;

- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействовать при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

### **Предметные**

#### Обучающиеся научатся:

- 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 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.

#### Обучающиеся получают возможность научиться:

- 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.

### Содержание учебного предмета.

- Подвижные игры на основе общеразвивающих упражнений.
- Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.
- Подвижные игры с мячом.
- Подвижные игры на основе прыжковых упражнений.
- Русские народные игры. Русские народные игры.

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематическое планирование составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:

- формирование ценностного отношения к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне (работа на уроке, подготовка домашних заданий, самообразование);

- формирование ценностного отношения к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;

- формирование ценностного отношения к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье (применение интерактивных форм организации учебной деятельности на уроке, например групповая работа);

- формирование ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда (работа на уроках, подготовка домашних заданий, самообразование);

- формирование ценностного отношения к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;

- формирование ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир (физминутки на уроках);

- формирование ценностно отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избежать чувства одиночества (применение интерактивных форм организации учебной деятельности на уроке, например групповая работа);

- формирование ценностного отношения к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее (саморегуляция).

№ п/п	Тема раздела, урока	Форма занятия	Дата план	Дата факт
	<b>Подвижные игры на основе общеразвивающих упражнений.</b>			
1	Вводное занятие: инструкция по ТБ и О.Т. ОРУ. Специально-беговые упражнения. Подвижные игры: «Перетягивание через черту», «Выталкивание из круга».	игра	1 нед.	

2	ОРУ. Эстафеты с элементами равновесия. Перетягивание каната.	игра	2 нед.	
3	Строевые упражнения. Спец. беговые упражнения. Подвижные игры: «Тяни в круг», «Перетягивание в шеренге».	игра	3 нед.	
4	ОРУ. Подвижные игры: «Сильные и ловкие» «Борьба в		4 нед.	
<b>Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.</b>				
5	ОРУ. Специально-беговые упражнения. Подвижная игра «День и ночь». Эстафета по кругу	игра	5 нед.	
6	ОРУ. Равномерный бег. Подвижная игра «Волк во рву». «Салки».	игра	6 нед.	
7	Строевые упражнения. Подвижная игра «Перебежка с выручкой», «Догони меня»	игра	7 нед.	
8	ОРУ. Равномерный бег Подвижная игра «Чай-чай выручай». Эстафеты с полосой препятствия.	игра	8 нед.	
9	Специальные беговые упражнения. Подвижные игры «Кто быстрее» «Солнце и луна»	игра	9 нед.	
10	ОРУ. Равномерный бег. Подвижная игра «Хвостики». Эстафета «К своим флажкам».	игра	10 нед.	
11	Специальные беговые упражнения. Подвижные игры «Охотники и утки» «Салки».	игра	11 нед.	
12	ОРУ. Равномерный бег. Подвижные игры «Догони меня»	игра	12 нед.	
<b>Подвижные игры с мячом.</b>				
13	ОРУ. Равномерный бег. Подвижные игры «Вышибалы». Эстафеты с мячом.	игра	13 нед.	
14	ОРУ с мячами. Подвижные игры «Снайперы» «Двойные вышибалы».	игра	14 нед.	
15	Строевые упражнения. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры «Ловкие и меткие» «Шагай вперёд».	игра	15 нед.	
16	ОРУ. Равномерный бег. Подвижные игры «Обстрел» «Кто быстрее».	игра	16 нед.	
17	ОРУ с мячами. Подвижная игра «Мяч с четырёх сторон» Эстафеты с мячами	игра	17 нед.	
18	Спец. беговые упражнения. Подвижные игры «Мяч в центр» «Мяч в воздух».	игра	18 нед.	
19	ОРУ. Равномерный бег. Подвижные игры «Борьба за мяч». Круговые эстафеты с мячом.	игра	19 нед.	
<b>Подвижные игры на основе прыжковых упражнений.</b>				
20	Строевые упражнения. Подвижные игры «Верёвочка под ногами» «Прыжки через скакалку»	игра	20 нед.	
21	ОРУ со скакалкой. Подвижные игры «Прыгуны и пятнашки» «Кто дальше прыгнет»	игра	21 нед.	
22	ОРУ. Спец. беговые упражнения. Подвижные игры «Кто дальше прыгнет». Эстафеты с прыжковыми	игра	22 нед.	
23	ОРУ Равномерный бег. Подвижные игры «Прыжок за прыжком», «Кто больше прыгнет»	игра	23 нед.	

24	ОРУ. Строевые упражнения. Подвижные игры «Лягушки» «Кто дальше прыгнет». Эстафеты с преодолением препятствий.	игра	24 нед.	
<b>Русские народные игры.</b>				
25	Знакомство учащихся с народными играми. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Народные игры: «Горелки», «Охотники и утки», «Охлопок»	игра	25 нед.	
26	Равномерный бег. ОРУ. Народные игры «Хвостики» «Пятнашки».	игра	26 нед.	
27	ОРУ. Спец. беговые упражнения. Народные игры: «Горелки с платочком» «Пятнашки ноги от земли».	игра	27 нед.	
28	ОРУ. Равномерный бег. «Катись яблочко», «Ручеёк с мячом».	игра	28 нед.	
29	ОРУ. Спец. беговые упражнения. Народные игры: «Змея», «Круговые пятнашки» «Охлопок»	игра	29 нед.	
30	Спец. беговые упражнения. Народные игры: «Пятнашки с домом», «Салки».	игра	30 нед.	
31	ОРУ. Спец. беговые упражнения. Народные игры: «Платок», «Третий лишний».	игра	31 нед.	
32	Строевые упражнения. Народные игры: «Рыбаки», «Захват флага».	игра	32 нед.	
33	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Народные игры: «Городки», «Верёвочка под ногами».	игра	33 нед.	
34	Строевые упражнения. Народные игры: «Бой петухов», «Выгалкивание за круг», «Хвостики».	игра	34 нед.	
Итого: 34 часа				