

Матвеево-Курганский район
с. Авило-Успенка

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
АВИЛО-УСПЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

РАССМОТРЕНО

Методическим советом

_____ Мостовая Е. И.

СОГЛАСОВАНО

Заместителем директора по УВР

_____ Т.Г.Зайцева

УТВЕРЖДЕНО

Директором школы

_____ О.Н.Овчаренко

Протокол №1 от 28.08.2023 г. Протокол №1 от 28.08.2023 г. Приказ № 95 от 29.08.2023г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

«Подвижные игры»

Направление: Занятия направленные на удовлетворение интересов и потребностей обучающихся в творческом и физическом развитии помощь в самореализации, раскрытии и развитии способностей и талантов

Уровень образования: Основное общее образование

7 класс

на 2023-2024 учебный год

Педагог дополнительного образования Кесарь В. А.

Пояснительная записка

Программа разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей школьников, на основании следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года № 413.
3. Приказа Минобрнауки России от 17.07.2015 г. № 734 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1015 (зарегистрированного в Минюсте России 13.08.2015 г. № 38490).
4. Письма Министерства образования и науки РФ от 14 декабря 2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»
5. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 24 ноября 2015 г. № 81 «О внесении изменений № 3 в СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях»
6. Письмо Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»
7. Письма Минпросвещения России от 05.09.2018 № 03-ПГ -МП-42216 "Об участии учеников муниципальных и государственных школ Российской Федерации во внеурочной деятельности".
8. Приказа Минобрнауки России от 28.12.2018 г. № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» с изменениями (утверждены Приказами Минобрнауки России от 22.11.2019 г. № 632, от 18.05.2020 г. №249).
9. Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
10. Учебного плана образовательного учреждения , образовательной программы среднего общего образования МБОУ Авило-Успенской сош, принятой методическим советом от 28.08.2023 г. протокол № 1.

Согласно учебному плану на проведение внеурочной деятельности занятия направленные на удовлетворение интересов в творческом и физическом развитии обучающихся в 7 классе отводится 1 час в неделю, всего 34 часов в год. Продолжительность занятий: 40 минут.

Занятия проводятся на улице или в спортивном зале при плохой погоде.

Программа «Подвижные игры» имеет спортивно-оздоровительную направленность.

Данная программа служит для организации внеурочной деятельности учащихся 5 классов.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. В играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Подвижные игры способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям. Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

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.

Актуальность данной программы в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности школьников, 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.

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.

Практическая значимость программы «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.

Связь с другими программами.

Элементы данной программы присутствуют в таких разделах государственной программы, как «Окружающий мир», «Математика», «Литературное чтение», «Русский язык».

Вид программы.

Модифицированная

Цель программы сформировать у школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

Задачи программы

Образовательные:

- Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- Формирование интереса к народному творчеству.
- Расширение кругозора школьников.

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.

Отличительными особенностями программы является ее практическая значимость на уровне индивидуума, школы, социума.

Формы занятий:

Ведущей формой организации обучения является групповая. Содержание программы ориентировано на добровольные разновозрастные группы детей.

В целом состав групп остается постоянным. Однако состав группы может изменяться по следующим причинам:

- смена места жительства, противопоказания по здоровью и в других случаях;
- смена личностных интересов и запросов учащихся.

Виды деятельности: игровая, познавательная.

Ожидаемые результаты.

- Укрепление здоровья;
- Повышение физической подготовленности двигательного опыта.
- Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости.
- Формирование умения проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий.
- Обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития;
- Формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение;
- Проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей, сохранение зачётной системы оценивания знаний, проведение конкурсов, соревнований).

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;

Формы подведения итогов реализации 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 потехи»;
- «День здоровья».

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	ДАТА	
		По плану	По факту
1	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	04.09	
2	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Повторяй за мной». Игра «Мы веселые ребята»	11.09	
3	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Мышеловка». Игра «У медведя во бору».	18.09	
4	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Третий лишний». Игра «Хитрая лиса». Игра «слева-справа»	25.09	
5	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Удочка». Игра «1,2,3-Стоп», «1,2,3 к ...беги»	02.10	
6	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Займи свободный обруч».	09.10	
7	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Займи пустое место». Игра «Мыши в кладовой»	16.10	
8	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Стоп». Эстафета «Крокодильчик»	23.10	
9	Комплекс ОРУ с мячом. Совершенствование координации движений. Эстафета «Поезд»(1бежит к ориентиру, возвращается бежит за 2 и т.д.) Игра « Море волнуется»	13.11	
11	Комплекс ОРУ с мячом. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Бегуны и метатели».	20.11	
12	Комплекс ОРУ с мячом. Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Упражнения «Передача мяча в парах в шеренгах». Игра « Удочка»	27.11	
13	Комплекс ОРУ с мячом. Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Эстафеты «Передача мяча над головой», «передача мяча под ногами». Игра « 2 мороза»	04.12	
14	Комплекс ОРУ с мячом. Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».	11.12	
15	Комплекс ОРУ с мячом. Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Подвижная цель», игра «СТОП»	18.12	
16	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Два мороза», игра «Мышеловка»	25.12	
17	Комплекс ОРУ со скакалкой. Обучение прыжкам на скакалке. Игра «Выбивала».	15.01	
18	Комплекс ОРУ с короткими скакалками. Совершенствование прыжковых навыков на скакалке. Игра «Хитрая лиса»	22.01	

19	Комплекс ОРУ с короткими скакалками. Выполнение упражнений проговаривая текст стихов	29.01	
20	Комплекс ОРУ с короткими скакалками. Игра «Удочка». Игра «Третий лишний».	05.02	
21	Комплекс ОРУ с короткими скакалками. Игра «Займи место». Игра «У медведя во бору»	12.02	
22	Комплекс ОРУ с короткими скакалками. Игра «2 мороза». Эстафета «Тачка» (1 становится на четвереньки, 2 берет его за ноги)	19.02	
23	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Выше ноги от земли». Игра «Мыши в кладовой»	26.02	
24	Комплекс ОРУ сидя на скамейки. Формирование правильной осанки. Игра «Мыши в кладовой». Игра «Займи свободное место»	04.03	
25	Комплекс ОРУ сидя на скамейки. Игра «Третий лишний». Игра «Хитрая лиса».	11.03	
26	Комплекс ОРУ сидя на скамейки. Выполнение упражнений проговаривая текст стихов, Эстафета «Тачка»	18.03	
27	Комплекс ОРУ сидя на скамейки. Комплекс специальных упражнений для спины. Игра «Море волнуется». Эстафета «Крокодильчик»	01.04	
28	Комплекс ОРУ сидя на скамейки. Игра «Мы веселые ребята». Игра «Второй лишний».	08.04	
29	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Хитрая лиса». Игра «Мышеловка»	15.04	
30	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «У медведя во бору». Игра «Мы веселые ребята»	22.04	
31	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Мыши в кладовой». Игра «Займи свободное место»	27.04	
32	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Эстафеты с предметами (мячами, обручами, скакалками)	06.05	
33	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Подвижные игры на совершенствование приобретённых физических навыков.	13.05	
34	Совершенствование прыжковых навыков на скакалке.	20.05	

Список литературы:

- 1.«Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
- 2.«Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
- 3.«Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
- 4.«Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
- 5.«Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.

