

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Ульяновска «Лицей при УлГТУ № 45»

РАССМОТРЕНО:
на заседании НМС
протокол № 1
от 30 августа 2021г.

_____ Л.Х. Давлетшина

СОГЛАСОВАНО:
заместитель директора
по воспитательной
работе

_____ Д.Х. Чукчукова
31 августа 2021г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МБОУ «Лицей при УлГТУ №
45»

_____ Т.В. Финюкова
Приказ № 260 от 01.09.2021г.

Рабочая программа внеурочной деятельности

Предмет: **Подвижные игры**

Класс: 5А класс

Учитель: Хижова Светлана Юрьевна

Количество часов за год по программе: 68ч.

Количество часов за год по учебному плану: 66ч. (в неделю 2ч.)

Всего в рабочей программе: 66ч.

Программа внеурочной деятельности составлена на основе учебной программы Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций/ В.И. Лях – 6-е изд.- М.: Просвещение, 2019 Физическая культура: подвижные игры: 5-8 классы. ФГОС/ Н.А. Федорова.-М.: Издательство «Экзамен», 2016.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» для учащихся 5А класса составлена на основе следующих нормативных документов:

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями); Статья 75. Дополнительное образование детей и взрослых.
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г.)
- Письмо Департамента общего образования Минобрнауки России от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ 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»;
- Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45» (приказ МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45» от 01.09.2021г. № 324 «Об утверждении документов»)
- Положение об организации внеурочной деятельности в условиях введения ФГОС (приказ МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45» от 30.08.2019г. № 403)
- Учебный план МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45» на 2021/2022 учебный год (приказ МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45» от 01.09.2021г. № 324 «Об утверждении документов»)
- Приказ МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45» «Об организации внеурочной деятельности в 2021/2022 учебном году» от 01.09.2021г. № 260.
- Программа внеурочной деятельности составлена на основе учебной программы Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций/ В.И. Лях – 6-е изд.- М.: Просвещение, 2019. Физическая культура: подвижные игры: 5-8 классы. ФГОС/ Н.А. Федорова.-М.: Издательство «Экзамен», 2016.(количество занятий в неделю – 2ч, продолжительность занятия – 40 минут)

Цель программы: оптимизировать двигательную активность школьников во внеурочное время.

Достижение поставленной цели связывается с решением следующих **задач:**

- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Планируемые результаты освоения курса

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание ценности человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- самостоятельность в выполнении личной гигиены;
- понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- мотивации к овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- мотивации к систематическому наблюдению за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- стремления к совершенствованию физического развития;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- планировать свои действия во время подвижных игр;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя и последовательности стандартных действий;
- руководствоваться определёнными техническими приёмами на занятиях;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (под руководством учителя);
- находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять.

Учащиеся получают возможность научиться:

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утреннюю зарядку, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

Учащиеся научатся:

- находить нужную информацию, используя дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- различать виды упражнений, виды спорта;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации по разным видам спорта, используя справочную литературу, учебные пособия, фонды библиотек и Интернет;
- анализировать приёмы действий при выполнении физических упражнений и в подвижных играх;
- сопоставлять физическую культуру и спорт.

КОММУНИКАТИВНЫЕ

Учащиеся научатся:

- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- задавать вопросы уточняющего характера по правилам игры;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

Учащиеся получают возможность научиться:

- задавать вопросы на понимание технических приёмов, способов; вопросы, необходимые для организации работы в команде;
- аргументировать собственную позицию и координировать её с позицией партнёров;
- оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

В процессе реализации программы дети узнают много новых для них игр. Особого внимания заслуживают русские народные игры и народные игры различных национальностей, игры наших родителей.

Содержание программы

Игры с элементами спортивных игр:

1. Легкая атлетика – 8 занятий

Обучающиеся приобретают основы умений бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину и высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

2. Подвижные игры, с элементами спортивных игр –58 занятий

Развитие разнообразных двигательных способностей и совершенствование умений, развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий.

Тематический план

№	Разделы	Кол-во часов по программе	Кол-во часов в рабочей программе
1	Игры с элементами легкой атлетики	10	8
2	Игры с элементами волейбола	24	24
3	Игры с элементами баскетбола	18	18
4	Игры с элементами футбола	16	16
	Всего часов	68	66

Формы проведения занятий: игры-эстафеты, занятия-соревнования, турниры, практические занятия.

Календарно-тематическое планирование, 5 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения		Примечание
			факт	факт	
1-2	<u>Игры с элементами легкой атлетики</u> «Осенний марафон»	2ч.	02.09.		
3-4	Подвижная игра «Мяч в кругах»	2ч.	09.09.		
5-6	Подвижная игра «Перестрелка»	2ч.	16.09.		
7-8	Подвижная игра «Мяч с четырех сторон»	2ч.	23.09.		
9-10	Эстафета с ведением мяча и попаданием в корзину.	2ч.	30.09.		
11-12	Подвижная игра «Город» за «городом»	2ч.	07.10.		
13-14	Подвижная игра «Мяч ловцу»	2ч.	21.10.		
15-16	Подвижная игра «Борьба за мяч»	2ч.	28.10.		
17-18	Подвижная игра «Наперегонки с мячом»	2ч.	11.11		
19-20	Эстафеты с элементами баскетбола.	2ч.	18.11		
21-22	Подвижная игра «Охотники и утки»	2ч.	02.12.		
23-24	Подвижная игра «Без промаха»	2ч.	09.12.		
25-26	Встречная эстафета	2ч.	16.12.		
27-28	Подвижная игра «Защита укрепления»	2ч.	23.12.		
29-30	Подвижная игра «Подвижная цель»	2ч.	30.12.		
31-32	Подвижная игра, с элементами волейбола «Летучий мяч»	2ч.	13.01.		
33-34	Подвижная игра, с элементами волейбола «Мяч среднему»	2ч.	20.01.		
35-36	Подвижная игра, с элементами волейбола «Мяч об стену»	2ч.	27.01.		
37-38	Подвижная игра «По наземной мишени»	2ч.	03.02.		
39-40	Подвижная игра «Перестрелбол»	2ч.	10.02.		
41-42	Подвижная игра, с элементами волейбола «Волейбол с выбыванием»	2ч.	17.02.		
43-44	Подвижная игра «Удочка»	2ч.	03.03.		
45-46	Эстафета с элементами волейбола	2ч.	10.03.		
47-48	Подвижная игра, с элементами волейбола «Ловля парами»	2ч.	17.03.		
49-50	Подвижная игра Подвижная игра, с элементами волейбола «Догоняй по кругу»	2ч.	24.03.		

51-52	Подвижная игра, с элементами футбола «Ножной мяч в кругу»	2ч.	31.03.		
53-54	Эстафета с ведением мяча ногой	2ч.	07.04.		
55-56	Подвижная игра, с элементами футбола «Сквозь защиту противника»	2ч.	21.04.		
57-58	Подвижная игра, с элементами футбола «Салки с футбольным мячом»	2ч.	28.04.		
59-60	Подвижная игра, с элементами футбола «Футбол крабов»	2ч.	05.05.		
61-62	Подвижная игра, с элементами футбола «Удар за ударом»	2ч.	12.05.		
63-64	Подвижная игра, на развитие физических качеств «Солдатики»	2ч.	19.05.		
65-66	Подвижная игра, на развитие физических качеств «Перестрелка»	2ч.	26.05.		