

**ОГБОУ «Пролетарская средняя общеобразовательная школа №1»
Белгородской области**

Рассмотрена:
на заседании методического
объединения классных
руководителей
Протокол № 1
от «27»августа 2021г.
Руководитель МО
/Щетинина Т.Н./

Согласована:
заместитель директора
школы
/Якименко Н.Ю./

Утверждена:
приказом школы №460
от 01.09.2021 года
Директор ОГБОУ
«Пролетарская средняя
общеобразовательная
школа №1»
Густоварова С.А./

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
спортивной секции «Подвижные игры»,
реализуемая в рамках внеурочной деятельности учащихся**

**Уровень обучения – базовый
Год разработки- 2021**

**Состав рабочей группы: Агаркова И.В.
Агарков В.А.**

РАССМОТРЕНА НА ЗАСЕДАНИИ
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОВЕТА ШКОЛЫ
ПРОТОКОЛ № 1
от 30 августа 2021 года

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Подвижные игры» разработана на основе примерной программы внеурочной деятельности в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения» (В.А.Горский - М.:Просвещение2010), авторской программы В.И.Лях Рабочие программы. Физическая культура. 5-9 класс.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своем здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Основной показатель реализации программы «Подвижные игры» - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической,

технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении учебного года), результаты участия в соревнованиях.

2. Содержание внеурочной деятельности.

Игры с бегом.

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Вороны и воробьи»
- Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «Белый медведь».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски». Игра «Вызов номеров». Игра «Пустое место».
- Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «День и ночь».

Игры с мячом.

Теория. История возникновения игр с мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели». Игра «Охотники и утки».
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей». Игра «Пингвины с мячом».
- Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель». Игра «Перестрелка». Игра «Двумя мячами через сетку». Игра «Выбивной». Игра «Летучий мяч». Игра «Русская лапта».

Игра с прыжками.

Теория. Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».
- Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».

- Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

Игры малой подвижности .

Теория. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Ручеек».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.
Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».

Зимние забавы.

Теория. Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.

Практические занятия:

- Игра «Скатывание шаров».
- Игра «Гонки снежных комов».
- Игра «Клуб ледяных инженеров».
- Игра «Мяч из круга».
- Игра «Гонка с шайбами».

Эстафеты.

Теория. Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.

Практические занятия:

- Беговая эстафеты.
- Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)
- Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.
- Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».
- Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты».

Народные игры.

Теория. Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Игра "Горелки"»

- Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»
- Разучивание народных игр. Игра «Салки»
- Разучивание народных игр. Игра "Лапта с перебежкой".

Тематическое планирование

№	Тема
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры).
2.	Игры с мячом.
3.	Игра с прыжками (скакалки).
4.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).
5.	Зимние забавы.
6.	Эстафеты.
7.	Народные игры
	Итого:34 часа

