

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 56»**

Программа рассмотрена на  
заседании методического объединения  
учителей развивающего цикла  
Протокол № 1 от «23 » 08 2021г.

Программа принята педагогическим советом  
МБОУ «СОШ №56»  
Протокол № 1 от «23 » 08 2021г.

Утверждаю:  
Директор МБОУ «СОШ №56»  
\_\_\_\_\_ Ю.А Ремезова  
Приказ № 199 от «23 » 08 2021г

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«Мир подвижных игр»  
для 5-7 классов  
(направление спортивно- оздоровительное)**

Разработчик программы:  
Кудашева Лариса Витальевна  
Кудашев Олег Николаевич  
Курская Татьяна Николаевна

## Результаты освоения курса внеурочной деятельности

### Личностные результаты:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- 9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

### **Метапредметные результаты:**

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

**Форма организации внеурочной деятельности:** секция.

**Виды деятельности:** беседа, игра, соревнования, состязания, турниры

## **Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

### **5 класс**

#### 1. Бессюжетные игры.

Данные игры типа ловушек, перебежек, салок. Отличается наличие правил, ответственных ролей, взаимосвязанные игровые действия всех участников. Развиваются: самостоятельность, глазомер, быстрота и ловкость движений ориентировка в пространстве. Дети учатся координировать свои действия. Упражняясь в играх данного раздела, дети постепенно овладевают навыками и умениями действовать с различными предметами (мяч, шар, скакалка). Эти игры чаще всего основаны на простых движениях: беге, ловле. Такие игры доступны всем. «Вороны и воробьи», «Ловушки-перебежки», «Паровозик», «Белые медведи», «На одной ноге» Петушиный бой», «Веселый бег», «Попади в след», «Землемеры».

#### 2. Игры-забавы.

«Охота на тигра», «Донести рыбку», «Черепашка-путешественница», «Собери орехи», «Повяжу я шелковый платочек», «Дриблинг», «Пролезь сквозь мешок».

#### 3. Народные игры.

Русская народная игра «Краски», народная игра «Стадо», таджикская народная игра «Нахчирбози» («Горный козел»), украинская народная игра «Хлибчик» («Хлебец»), чеченская народная игра «Гдалах ловзар» (Игра в башню), дагестанская народная игра «Папахны ал» («Достань шапку»), бурятская народная игра «Шоно ба хурьгад» («Волк и ягнята»).

#### 4. Любимые игры детей.

«Увернись от мяча», «Сильный бросок», «Космонавты», «Второй лишний», «Два мороза», «Большой мяч», «Шлепанки», «Прятки», «Перехватчики», «Мельница».

5. Спортивный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья». В соревнованиях участвуют 4 – 5 семей в составе: мама, папа, ребенок. Заранее готовятся конкурсы: название команды, девиз, форма, эмблема, небольшое приветствие команды.

### **6 класс**

#### 1. Командные игры с мячом.

Обучение и закрепление умений в бросании и ловле малого мяча, закрепление умения в бросании, ловле и передаче большого мяча. «Вышибалы», «Горячая картошка», «Квадрат», «Собачка», «Кто дальше бросит», «Быстрее к цели».

## 2. Беговые игры.

Выработка быстроты и прямолинейности бега. Закрепление навыков организованно и быстро совершать перебежки группами. «Разрывные цепи», «Светофор», «Гуси - лебеди», «Салки», «Тише едешь – дальше будешь».

## 3. Прыговые игры.

Закрепление техники подпрыгивания и прыжка в глубину. «Попрыгунчики – воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Слон», «Вышибалы», «Соревнование тачек».

## 4. Игры – развлечения.

а) Развитие быстроты, координации движений. Игры с большой интенсивностью движений «Вызов», «Успей занять место», «Приглашение», «Мышеловка», «Иголка, нитка, узел», «Ледяная дорожка».

б) Формирование умения расслабляться, развитие гибкости: «Игровые упражнения по заданию», «Танцевальные движения», «Гномики в домики».

## 5. Активные игры.

Развитие ловкости, быстроты реакции, смекалки: «На болоте», «Картошка в ложке», «Тягач», «Верхом на клюшке», «Казачьи разбойники», «Бег в мешке», «Сороконожка», «Чья команда ловчее».

## 7 класс

### 1. Подвижные игры.

На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве: «Быстро по местам», «Отгадай, чей голосок?», «Цветы», «Космонавты», «Пустое место», «Падающая палка».

### 2. Игры-эстафеты.

На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей: «Два мороза», «Прыгающие воробушки», «Третий лишний», «Бездомный заяц», «Прыжок за прыжком».

### 3. Игры с мячом.

На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча: «Кросс с мячом», «Мячом в корзину», «Не давай мяч водящему», «Подвижная цель», «Игры с мячом», «Мяч соседу», «Мяч среднему», «Школа мяча», «С двумя мячами навстречу».

### 4. Элементы спортивных игр.

На закрепление и совершенствование метаний на дальность, и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей: «Охотники», «Защити башню», «Дальше бросишь – ближе бежать», «Цвет», «Не наступи на снежный ком», «Салка и мяч», «Защищай товарища».

## 5.Самостоятельные игры.

На комплексное развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями: «Эстафета – чехарда», «Тяни-толкай», «Дай руку», «Бездомный заяц», «Повтори-ка», «Эстафеты-поезда», «У медведя во бору»

### Тематическое планирование 5 класс

№	Тема	Количество часов	
		теория	практика
1	Правила поведения при проведении игр. Игра «Вороны и воробьи»	1	
2	Игра «Ловушки»		1
3	Игра «Паровозик»		1
4	Игра «Белые медведи»		1
5	Игра «На одной ноге»		1
6	Игра «Петушиный бой»		1
7	Игра «Веселый бег»		1
8	Игра «Попади в след»		1
9	Правила поведения при проведении игр. Игра «Охота на тигра»	1	
10	Игра «Землемеры»		1
11	Игра «Донести рыбку»		1
12	Игра «Черепаша-путешественница»		1
13	Игра «Собери орехи»		1
14	Игра «Черепаша-путешественница»		1
15	Игра «Повяжу я шелковый платочек»		1
16	Игра «Краски»		1
17	Правила поведения при проведении игр. Игра «Второй лишний»	1	
18	Игра «Попади в цель»		1
19	Игра «Сильный бросок»		1
20	Игра «Пролезь сквозь мешок»		1

21	Игра «Стадо»		1
22	Спортивные эстафеты. Игра «Мельница»		1
23	Игры с мячом. «Увернись от мяча»		1
24	Игра «Волк и ягнята»		1
25	Игры: «Космонавты», «Достань шапку»		1
26	Правила поведения при проведении игры. Игра «Второй лишний»	1	
27	Игра «Два мороза»		1
28	Игра «Большой мяч»		1
29	Игра «Прятки»		1
30	Игра «Перехватчики»		1
31	Игра «Шлепанки»		1
32	Игра «Мельница»		1
33	Спортивный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья»		1
34	Спортивный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья»		1
		34	31

**6 класс**

№	Тема	Количество часов	
		теория	практика
1	Правила поведения при проведении игр. Игра «Вышибалы»	1	
2	Игра «Горячая картошка»		1
3	Игра «Квадрат»		1
4	Игра «Собачка»		1
5	Игра «Кто дальше бросит»		1
6	Игра «Быстрее к цели»		1

7	Игра «Разрывные цепи»		1
8	Игры: «Светофор», «Гуси - лебеди»		1
9	Игра «Салки»		1
10	Игра «Тише едешь – дальше будешь»		1
11	Игра «Попрыгунчики – воробушки»		1
12	Игра «Зайцы в огороде»		1
13	Игра «Лисы и куры»		1
14	Игра «Слон»		1
15	Игра «Вышибалы»		1
16	Игра «Гуси - лебеди»		1
17	Правила поведения при проведении игр. Игра «Соревнования тачек»	1	
18	Игра «Вызов»		1
19	Игра «Успей занять место»		1
20	Игра «Приглашение»		1
21	Игра «Мышеловка»		1
22	Игра «Иголка, нитка, узел»		1
23	Игра «Ледяная дорожка»		1
24	Игра «Игровые упражнения по заданию»		1
25	Игра «Танцевальные движения»		1
26	Игра «Гномики в домики»		1
27	Правила поведения при проведении игр. Игра «На болоте»	1	
28	Игра «Картошка в ложке»		1
29	Игра «Тягач»		1
30	Игра «Верхом на клюшке»		1
31	Игра «Бег в мешке»		1
32	Игра «Казачьи разбойники»		1
33	Игра «Сороконожка»		1
34	Игра «Чья команда ловчее»		1
	Итого:	3	31



**7 класс**

№	Тема	Количество часов	
		Теория	Практические занятия
1	Техника безопасности. Игра «Быстро по местам»	1	
2	Игра «Отгадай, чей голосок?»		1
3	Игра «Цветы»		1
4	Игра «Космонавты»		1
5	Игра «Пустое место»		1
6	Игра «Падающая палка»		1
7	Игра «Два мороза»		1
8	Игра «Прыгающие воробушки»		1
9	Техника безопасности. Игра «Третий лишний»	1	
10	Игра «Бездомный заяц»		1
11	Игра «Прыжок за прыжком»		1
12	Игра «Кросс с мячом»		1
13	Игра «Мячом в корзину»		1
14	Игра «Не давай мяч водящему»		1
15	Игра «Подвижная цель»		1
16	Игра «У медведя во бору»		1
17	Техника безопасности. Разновидности игр с мячом.	1	
18	Игра «Мяч соседу»		1
19	Игра «Мяч среднему»		1
20	Игра «Школа мяча»		1
21	Игра «С двумя мячами навстречу»		1
22	Игра «Охотники»		1
23	Игра «Защити башню»		1
24	Игра «Дальше бросишь – ближе бежать»		1

25	Игра «Цвет»		1
26	Игра «Дальше бросишь – ближе бежать»		1
27	Игра «Цвет»		1
28	Игра «Не наступи на снежный ком»		1
29	Игра «Салка и мяч»		1
30	Игра «Защищай товарища»		1
31	Игра «Тяни-толкай»		1
32	Игра «Дай руку»		1
33	Игра «Бездомный заяц»		1
34	Игра «Повтори-ка»		1
	Итого:	3	31