

Автономная некоммерческая организация  
общеобразовательная организация  
Лицей информационных технологий «Инфотех»

Утверждена приказом  
Лицея «Инфотех»  
от 29.08.2023 № 29.08.1-ОД

Рассмотрена на Педагогическом  
совете, протокол № 1 от 28.08.2023

**Рабочая программа**  
**курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»**  
для основного общего образования  
**5 -6 класс**

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа для 5-6 классов составлена на основе ФГОС основного общего образования.

**Цель программы** – оздоровление учащихся путём повышения психической и физической подготовленности школьников к постоянно меняющимся условиям современной действительности; удовлетворение естественной потребности школьников в активном движении. Углубленное изучение игры.

### **Задачи программы:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- популяризация фитнеса как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям фитнесом;
- обучение технике выполнения силовых упражнений;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Программа рассчитана на 34 учебных часов (1 час в неделю).

Программа проводится без оценивания.

## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **1.1. Планируемые личностные результаты**

готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

### **1.2. Планируемые метапредметные результаты**

#### **Регулятивные УУД**

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- Проговаривать последовательность действий.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими обучающимися давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

#### **Познавательные УУД**

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

#### **Коммуникативные УУД**

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь

других.

- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

### **1.3. Планируемые предметные результаты.**

#### **Результаты изучения курса должны отражать:**

- Выполнение общеразвивающих и специальных упражнений, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств
- Выполнение основных технических упражнений для совершенствования мускулатуры и состояния здоровья
- Выполнение тестовых упражнений на оценку уровня индивидуального развития
- Знание правил и порядка занятий, понимание техники выполнения основных упражнений

*Обучающиеся должны уметь:*

- организовывать себя во время игры;
- соблюдать правила игры;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные навыки;
- использовать полученные на занятиях навыки в быту;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, ушибах, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из сложившейся ситуации;
- принимать разумные решения во время игры;
- адекватно оценивать себя;
- выбирать правильные решения для блага команды;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою позицию в ситуации выбора.

## **2. Содержание курса**

### **5 класс**

**Игры с бегом:** «Бездомный заяц», «Сумей догнать», «Колдунчики», «Два мороза», «Караси и щука», «Змейка», «Дорожки», «Салки на 1 ноге».

**Игры с прыжками:** «Зайцы в огороде», «Попрыгунчики», «Поймай лягушку», «Воробышки и кот», «Чемпионы скакалки», «Придумай и покажи», «Эстафеты с длинной скакалкой», «Кто дальше», «Перетягивание прыжками».

**Игры с метанием, передачами и ловлей мяча:** «Метко в цель», «Салки с большим мячом», «Сильный бросок», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Вышибала», «Народный мяч», «Охотники и утки», «Обгони мяч», «Блуждающий мяч», «Подвижная цель».

**Игры - эстафеты:** «Команда быстроногих», «Эстафеты – поезда», «Большая круговая эстафета».

**Игры для формирования правильной осанки:** «Хвостики», «Паровоз», «Бой на бревне», «Ванька- встанька», «Лошадки». Игры с лазанием и перелазанием: «Распутай веревочку», «Защита укреплений», «Кошки - мышки», «Цепи кованые».

**Игры с разными предметами:** «Бирюльки», «Двенадцать палочек», «Лапта», «Единоборство», «Городки». Поисковые игры: «Палочка – выручалочка», «Двое слепых», «Прятки», «Слепой и зрячий», «Золото хороню», «Горячо - холодно».

**Игры на развитие силы:** «Бой петухов», «Борьба всадников», «Выталкивание спиной». Игры зимой: «Игра в снежки», «Строительные игры из снега», «Эстафета на санках», «Лыжные гонки».

**Игры на развитие психических процессов:**

- внимания: «Волк и овцы», «Жмурки», «Ловишка», «Запомни порядок»;
- воображения: «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?»;
- коррекцию эмоциональной сферы: «Баба Яга», «Три характера».

**6 класс**

**Подвижные игры с элементами спортивных игр:**

- баскетбол по упрощенным правилам, игры с элементами баскетбола - «Бросай – поймай», «Выстрел в небо»;
- пионербол по упрощенным правилам;
- футбол по упрощенным правилам.

**3. Тематическое планирование**

**5 класс**

№	Наименование тем	Планируемое кол-во часов	ЭОР
1	Подвижные игры с бегом. Подвижные игры для формирования правильной осанки. Подвижные игры на развитие психических процессов	8	<a href="https://mdoy179-kem.ucoz.ru/medik/podvijnye_igry_dlya_osanki.pdf">https://mdoy179-kem.ucoz.ru/medik/podvijnye_igry_dlya_osanki.pdf</a>
2	Игры с метанием, передачами и ловлей мяча. Игры - эстафеты	8	
3	Игры с разными предметами. Игры на развитие силы	10	
4	Подвижные игры с элементами спортивных игр	8	

№	Наименование тем	Планируемое кол-во часов	ЭОР
	Итого	34	

#### 6 класс

№ п/п	Тема раздела, учебного занятия	Кол-во часов	ЭОР/ЦОР
1	Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр»		
	Баскетбол	10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/</a>
	Волейбол	10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
	Футбол	10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a>
2	Резерв	4	
	ИТОГО	34	