

муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение лицей №5
города Каменск - Шахтинского

ПРИНЯТО:

На педагогическом совете
Протокол №1 от 30.08.2022г.
Председатель _____

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ лицей №5
_____ Гайдукова С.П.

Приказ №120 от 31.08.2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности

Основного общего образования

Кружок "базовая физическая подготовка"

5А класс

Учитель: Осипов А.А.

РАССМОТРЕНА:

На методическом объединении
учителей гуманитарного цикла,
музыки, изобразительного искусства,
физической культуры
Протокол №1 от 30.08.2022г.

Руководитель

МО _____ Стогниенко Л.Р.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УВР

_____ Пороло Т.А.

2022-2023 год

Оглавление.

Пояснительная записка.....	3
Планируемые результаты	5
Содержание.....	8
Календарно-тематическое планирование.....	11

1. Пояснительная записка

Рабочая программа данной внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

1. Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N 1897.
3. Стратегии национальной безопасности Российской Федерации, Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. No 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».
5. Примерной рабочей программы по воспитанию для общеобразовательных организаций, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 23 июня 2022 г. No 3/22).
6. СП 2.4.3648-20;
7. СанПиН 1.2.3685-21;
8. Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ лицея №5
9. Рабочей программы воспитания основного общего образования МБОУ лицея №5.

Цель программы – формирование основ здорового образа жизни, устойчивых мотивов к занятиям физической культурой, развитие творческой самостоятельности посредством освоения подвижных игр. укрепление здоровья, улучшение осанки, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды; овладение школой движения;

формирование элементарных знаний о личной гигиене, закаливании;

обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

развитие кондиционных и координационных способностей;

содействие развитию нравственных и волевых качеств, воспитание дисциплины и смелости.

Реализация данной цели связана с решением следующих **задач**:

содействие развитию психических процессов в ходе двигательной деятельности;

приобщение к самостоятельным занятиям и использование их в свободное время.

Учащиеся должны знать: названия и правила игры, инвентарь, оборудование, организацию, правила проведения и безопасности.

Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определенный оттенок в зависимости от географических и климатических условий. Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры обучающиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы.

Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающихся автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму. На прохождение программы по "Подвижным играм" выделено всего 34 часа.

2. Планируемые результаты

Программный материал секции «подвижные игры» позволяет сформировать у школьников научно обоснованное отношение к окружающему миру, с опорой на метапредметные результаты и личностные требования. Программа основывается на достижении планируемых результатов

Личностные, метапредметные результаты освоения курса

Универсальные:

умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметное освоение учащимися содержания программы по курсу «Подвижные игры» являются следующие умения:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной д:

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры; изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения; организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;

- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований

Раздел Способы оценки достижения планируемых результатов

Освоения учащимися содержания программы по курсу «Подвижные игры» являются следующие умения:

представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью

пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А Зданевич.

- М.: Просвещение, 2016.

Ценностные ориентиры содержания курса.

организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;

организация и проведение разнообразных мероприятий оздоровительного характера;

организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;

организация и проведение подвижных игр, активное использование спортивных площадок .

3. Содержание курса подвижные игры

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков.

Бессюжетные игры (9 ч.) 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). Использование простых движений: бега, ловля.

Игры-забавы (8ч.) Учащимся даются понятия: игры-забавы, аттракционы, они часто проводятся на спортивных праздниках, на вечерах досуга.

Двигательные задания выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования (бежать в мешке, выполнить движение с закрытыми глазами)

Народные игры (8 ч.) Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания подрастающего поколения. В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора: движения точны и образны, часто сопровождаются считалками, потешками, веселыми моментами. Игровая ситуация увлекает и воспитывает детей, а действия требуют от детей умственной деятельности.

4. Любимые игры детей (8 ч.) Все игры коллективные. Дети выступают в роли ведущих, объясняют и проводят игру. Педагог следит за ходом игры, дает советы. У детей появляется интерес к самостоятельному проведению игры, сохраняется эмоционально-положительное настроение и хорошие взаимоотношения играющих. Дети приучаются ловко и стремительно действовать в игровой ситуации, оказывать товарищескую помощь, добиваться достижения цели и при этом испытать радость.

Тематическое планирование

Раздел	Формы организации видов деятельности	Количество часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
1. Бессюжетные игры	Спортивно-оздоровительные	9ч.	установление доверительных отношений между учителем и его учениками
2. Игры-забавы	Соревновательные	8ч.	привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на занятиях явлений
3. Игры	Спортивно-оздоровительные	8ч.	применение интерактивных форм работы учащихся:
4. Народные игры	Спортивно-оздоровительные	8ч.	применение интерактивных форм работы учащихся:

4. Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Наименование тем занятий	Виды деятельности	Дата проведения
			5А
1.	Игры «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник».ТБ в зале.	Групповой	07.09
2.	Игры «Узнай, кто я?», «Возьми и передай».	Групповой	14.09
3.	Игры «Ну-ка, отгадай», «определим игрушку».	Групповой	21.09
4.	Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз»	Групповой	28.09
5.	Игра «Белки, волки, лисы».	Групповой	05.10
6.	Игра «Перемена мест»	Групповой	12.10
7.	Игра «Прыгай через ров»	Соревновательный	19.10
8.	Подвижная игра «Казачи – разбойники» с ведением мяча	Соревновательный	26.10
9.	Подвижная групповая игра «Футбол - каракатица»	Соревновательный	09.11
10.	Подвижная игра «Меткий стрелок» Спортивный праздник	Соревновательный	16.11
11.	Подвижная игра с ведением мяча игра Штандер-стоп	Соревновательный	23.11
12.	Игры «Повтори за мной», «Запомни движения»,	Соревновательный	30.11
13.	Подвижная игра с ведением мяча игра Штандер-стоп	Соревновательный	07.12
14.	Подвижная групповая игра «Футбол - каракатица»	Соревновательный	14.12

15.	Подвижная игра «Казачи – разбойники» с ведением мяча	Соревновательный	21.12
16.	Подвижная игра «Заметь всё», «Запомни порядок».	Круговая тренировка	28.12
17.	Подвижная игра «Кого назвали, тот ловит мяч».	Круговая тренировка	11.01
18.	Подвижная игра «Эстафета зверей».	Круговая тренировка	18.01
19.	Подвижная игра «Птицы в клетке».	Круговая тренировка	25.01
20.	Подвижная игра «Перепрыгни ручеёк».	Круговая тренировка	01.02
21.	Подвижная игра «С какой ветки эти детки?»	Круговая тренировка	08.02
22.	Подвижная игра «Паук и мухи».	Групповой	15.02
23.	Подвижная игра «Лови последнего».	Групповой	22.02
24.	Подвижная игра «Медведь и пчелы».	Групповой	01.03
25.	Подвижная игра «Кот идёт».	Групповой	15.03
26.	Подвижная игра «Козлёнок».	Групповой	05.04
27.	Подвижная игра «Бери и убегай».	Групповой	12.04
28.	Подвижная игра «Наседка и цыплята».	Групповой	19.04
29.	Подвижная игра «Не попадись».	Соревновательный	26.04
30.	Подвижная игра «Ловушки».	Соревновательный	03.05
31.	Подвижная игра «Ловушки».	Соревновательный	10.05

32.	Подвижная игра«Вьюны».	Соревновательный	17.05
33.	Подвижная игра«Король мавров».	Соревновательный	24.05
34.	Подвижная игра«Медведь и пчёлы».	Групповой	31.05

