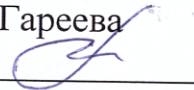


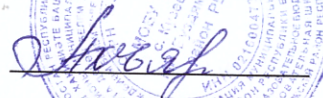
«Согласовано»
« 31» августа 2023 г.
Протокол № 1

зам.дир.по УВР
М.Р.Гареева



«Утверждено»
« 31» августа 2023 г.
Директор МОБУ СОШ

А.Ф.Ахъяруллина



Приказ № 119

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ПЕДАГОГА
МИННИГАЛИНА РУСТАМА ЯМГЕТДИНОВИЧА

учителя высшей категории

по физической культуре для 5-6 классов

МОБУ СОШ с.Кузеево

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «31» августа 2023

1. Пояснительная записка

Данная программа является модулем спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности в 5-6 классах. Программа рассчитана на **32 часа в 5 классе и 34 часа в 6 классе (1 раз в неделю)** Основным видом деятельности данного направления является двигательная активность школьника с обще развивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

В школе приходится подолгу работать сидя, сохранять на уроке неподвижность. Такая статистическая нагрузка трудна для детей в силу особенностей их физиологического развития. В результате у детей понижается эмоциональный тонус, ослабляется нервно-мышечный аппарат, нарушается осанка, ухудшается работа сердечно-сосудистой и дыхательной системы. А, значит ослабляется организм в целом.

Детские психиатры, сталкиваясь с отклонениями в психике ребенка, нередко ставят диагноз: «не доиграл в детстве». Известно даже такое выражение: «игровая дистрофия детей». Непринужденная атмосфера совместного общения и радости во время игры является мощным терапевтическим фактором. Игрой можно диагностировать и познать ребенка, игрой можно одобрить и ободрить. С помощью игры можно корректировать личностные качества и просто радовать детей.

При регулярном выполнении реципрокных движений образуется и миллиенизируется большое количество нервных путей, связывающих полушария головного мозга, что обеспечивает развитие психических функций. Медленное выполнение перекрестных движений способствует активизации вестибулярного аппарата и лобных долей мозга.

Кроме того, выразительные движения являются неотъемлемым компонентом эмоциональной, чувственной сферы человека, так как нет такой эмоции, переживания, которые бы не выражались в телесном движении. В результате дети лучше чувствуют и осознают свое тело, свои чувства и переживания, могут более адекватно их выразить, что создает дополнительные условия для развития.

Учитывая эти особенности, **целью** программы является:

- формирование у учащихся основной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности в подвижных играх,
- формирование межполушарного взаимодействия ВПФ у младших школьников.

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

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта.
- развитие пространственных представлений;

- развитие двигательной сферы;
- развитие эмоционально-волевой сферы;
- повышение групповой сплоченности.

Методика обучения подвижным играм основывается на общих закономерностях процесса обучения. Её эффективность тесно связана с реализацией дидактических принципов.

Перед играющими каждый раз ставятся образовательные задачи, соответствующие трудностям предстоящей игры. В дальнейшем игры должны систематически усложняться, чтобы не потерять воспитательного значения.

Важное условие успешной игровой деятельности заключается в ясности понимания содержания и правил игры. Это достигается наглядностью объяснения.

Принцип наглядности тесно связан с принципом сознательности. Суть его состоит в том, что учитель, используя показ и различные наглядные пособия, помогает более отчетливо понять игровую задачу и её условия.

Реализуя **принцип систематичности и последовательности** в процессе обучения данная программа, исходит из педагогических правил от простого к сложному, от главного к второстепенному.

Следуя **принципу доступности**, упражнения подобраны по сложности в соответствии с индивидуальными возрастными особенностями пятиклассников.

Принцип прочности состоит в том, что изученный материал путём повторений доводится до прочного навыка. Кроме дидактических принципов спортивной игры соблюдаются и некоторые специфические принципы: всесторонности, разнообразия, непрерывности, цикличности и оптимальных нагрузок.

На каждом занятии закладывается основа для формирующего воздействия на ряд психических сфер и создаются условия для расширения межфункционального взаимодействия и образования новых психологических и функциональных систем.

2. Требования к уровню подготовки обучающихся.

В итоге по окончании программы учащиеся:

- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия;
- познакомятся с организацией и проведением подвижных игр; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Собственно подвижные игры представляют собой сознательную инициативную подвижную деятельность, направленную на достижение условной цели, добровольно установленной самими играющими. Достижение цели требует от играющих активных двигательных действий, выполнение которых зависит от творчества и инициативы самих играющих (быстро бежать до цели, быстрее бросить в цель, быстро и ловко догнать соперника или убежать от него и т.д.)

Двигательные действия устанавливаются правилами игры, выполнение которых требует от играющих соответствующего инициативного поведения в пределах установленных правил. Правила определяют характер препятствий и трудностей в игре на пути достижения цели. От сложности и количества правил зависит и сама сложность игры.

Двигательный опыт у младших школьников очень мал, поэтому вначале проводятся несложные игры сюжетного характера с элементарными правилами и простой структурой. От простых игр идёт постепенный переход к более сложным, постепенно повышаются требования к координации движения, поведению играющих, к проявлению коммуникативных качеств каждым участником игры.

Объяснять правила игры младшим школьникам

надо кратко, так как они стремятся быстрее воспроизвести в действиях всё изложенное руководителем.

3. Содержание курса.

Народные игры с элементами обще развивающих упражнений

«Следи за сигналом». Играющие делятся на четыре команды (равные). Четыре расставленные скамейки образуют стороны большого квадрата. Каждая команда становится перед своей скамейкой. В середине квадрата стоит учитель (водящий, который подаёт различные сигналы руками, флажками). На каждый из сигналов играющие должны ответить определённым, заранее обусловленным, действием. *Например*, руки на поясе – все должны сесть на свои скамейки. Команда, участники которой сделают это быстрее, получает одно очко.

Возможны следующие сигналы: «руки вперёд» - все становятся на скамейку; «руки в стороны» - игроки оббегают вокруг своей скамейки; «руки вверх» - игроки прыгают через скамейку.

«Вызов номеров». Игроки делятся на две равные команды, которые стоят в строю в одну шеренгу на расстоянии 4-5 метров одна от другой. В шеренгах производится расчёт по порядку, и каждый запоминает свой номер. Учитель громко называет какой-нибудь номер, например, «десятый». По этому сигналу десятые номера в обеих командах должны сразу принять упор лёжа сзади. Команда, участник которой сделает это быстрее, получает одно очко. Номера называются в разном порядке. Команда победительница определяется по наибольшей сумме очков.

Задания можно видоизменять: вызванные номера должны обежать свою шеренгу и встать на своё место; присесть и т.д.

Развитие силы:

«Бой петухов». Играющие делятся на две команды и становятся в одну шеренгу на расстоянии 2-3 метра одна от другой. Каждый участник сгибает в колене ногу и берёт её двумя руками за голеностопный сустав. По сигналу команды сближаются и стараются по возможности быстрее вывести соперника из равновесия. Участник, опустивший хотя бы одну руку, считается побеждённым и должен тот час же принять упор присев. Игра заканчивается, когда все участники одной из команд будут в упоре присев.

Народные игры с развитием прыгучести:

«Чехарда». Игроки делятся на несколько команд и выстраиваются в колонны на расстоянии 3-4 метров одна от другой. Впереди каждой колонны проводится стартовая черта. Направляющие выходят вперёд и принимают упор присев «округлив спину» и наклонив голову вперёд. По сигналу учителя игроки бегут вперёд и выполняют прыжки ноги врозь через партнёра. После этого они сменяют друг друга. Партнёры бегут назад к своим колоннам, касаются рукой очередных игроков, которые бегут вперёд и выполняют тоже, что и предыдущие. Эстафета заканчивается, когда все игроки перепрыгнут друг друга. Выигрывает команда, выполнившая задание первой.

Народные игры с элементами развития скоростных качеств:

«Встречная эстафета». В игре участвуют 2-3 команды, каждая из которых делится пополам. Обе половины каждой из команд становятся одна против другой в колонны по одному, на расстоянии не менее 5-ти метров. Перед первыми номерами во всех колоннах проводится стартовая черта. По сигналу первые номера бегут вперёд к противоположным колоннам. При передаче эстафеты участники должны пожать друг другу руки. Эстафета заканчивается, когда все участники перебегут на противоположную сторону и встанут в том же порядке, как и перед началом эстафеты.

«Встречная эстафета с обручем». Исходное положение играющих команд то же, что и в предыдущей эстафете. Первые номера в каждой команде получают по гимнастическому обручу (или другой снаряд). По команде первые номера бегут навстречу друг другу, меняются обручами, после чего пролезают в обруч и продолжают движение вперёд. Добежав до стартовой черты, занимающиеся отдают обруч вторым номерам в своих колоннах и становятся сзади колонны. Движение вперёд начинают следующие игроки и т.д. Выигрывает команда, выполнившая задание первой. Интересен вариант эстафеты, в которой игроки во время бега катят перед собой.

Народные игры с элементами развития координации движений:

«Гонка мячей над головой». Играющие делятся на 2-4 команды. Каждая команда выстраивается в колонну по одному параллельно друг другу. Игроки в командах стоят на расстоянии вытянутой руки. У впереди стоящих в колонне по мячу. По сигналу впереди стоящие игроки передают мяч над головой, стоящим сзади них. Те таким же образом передают мяч сзади стоящим и так до конца колонны. Последний игрок в колонне, получив мяч, бежит вперёд и становится первым. Так продолжается до тех пор, пока игрок, начавший игру, не вернётся на своё место. Побеждает команда, закончившая игру первой.

«Передача мячей под ногами». Игроки делятся на 2-4 команды. Каждая команда выстраивается в колонну по одному на расстоянии 1,5 метра друг от друга. Мяч передают или перекатывают под широко расставленными ногами. Если мяч выкатится, то игрок, перед которым это произошло, должен взять мяч, возвратиться на своё место и передать его дальше.

Вариант: первый в колонне над головой, второй под ногами, третий над головой и т.д.

Народные игры с метанием на дальность и в цель:

«Лапта». В игре участвуют две команды по 5-9 человек. Для игры требуется ровная площадка размером 40х30м. Отступая на 3м от коротких линий поля, проводят линии города и кона. На расстоянии 1,5м от линии города, с правой стороны площадки, чертят линию пригорода длиной 3м. Линии города, кона и пригорода отмечают по концам флажками. Принадлежности для игры: малый резиновый мяч, лапта, нарукавные отличительные повязки, 6 флажков. Перед игрой (по жребию) одна команда (бьющая) идет за линию города, другая команда (полевая) располагается на площадке в произвольном порядке. По сигналу первый по очереди игрок из бьющей команды, встав за линией пригорода, ударяет лаптой по мячу, направляя его в поле. Если удар был хороший и мяч полетел далеко, то пробивший игрок, оставив лапту, делает перебежку через поле за линию кона и обратно за черту города. Если же удар вышел слабым и мяч упал неподалеку, то игрок ждет хорошего удара следующего за ним игрока и тоже бежит с ним вместе. Игроки команды поля стараются поймать пробитый мяч с воздуха или схватить мяч с земли и попасть им в кого-нибудь из пробегающих игроков команды города. Пойманная «свеча» дает игрокам поля бесспорное право перейти в город; другая команда становится в этом случае командой поля. Если кому-нибудь из полевых игроков удастся попасть мячом в пробегающего игрока бьющей команды, все игроки поля должны быстрее убежать в город, так как игроки бьющей команды могут схватить и в свою очередь попасть им в любого игрока поля, не успевшего убежать за черту города и т.д. Задача бьющей команды – подольше поводить

по полю противника, а противник должен стараться поскорее сменить команду бьющих. Каждый игрок команды бьющих, благополучно сделавший перебежку от города до конца и обратно за городскую черту, получает для своей команды очко. Команда, получившая большее число очков, побеждает.

Правила:

1. Каждый игрок бьющей команды может бить по мячу только один раз независимо от того, попал ли он лаптой по мячу или промахнулся. Право на второй удар и на дальнейшие он получает каждый раз после того, как сбегает за линию кона и вернется в город, не будучи задетым мячом.
2. Совершать перебежки можно сразу двум или трем игрокам.
3. Для обратных перебежек с линии кона до города игроки могут дожидаться наиболее благоприятного момента. Выбегать этом случае с линии кона разрешается после очередного удара с линии пригорода.
4. Игроки полевой команды имеют право бегать с мячом по всему полю и перебрасывать мяч один другому.
5. Игрокам полевой команды запрещается мешать перебегающим (вставать на пути, задерживать).
6. Перебегающим запрещается пересекать боковые линии площадки.
7. Мяч, нарочно отбитый игроком за границы поля, не засчитывается, и удар выполняется вновь.

«Выбей мяч». Посередине площадки кладётся волейбольный мяч. Играющие делятся на две команды и строятся в шеренги на противоположных сторонах площадки. По сигналу учителя, игроки, не заходя за стартовую линию, бросают теннисные мячи в волейбольный мяч, стараясь откатить его к команде соперников. Выигрывает команда, сумевшая закатить мяч за черту другой команды. Бросают мячи все одновременно по сигналу. Игроки одной команды подбирают мячи другой команды.

Народные игры с элементами развития быстроты:

«Прыгающие воробышки». На полу чертится круг диаметром 4-6 метров. Выбирается водящий – «кошка», которая встаёт в середине круга. Остальные – «воробы», находятся вне круга. По сигналу учителя воробы начинают прыгать в круг и выпрыгивать из него. Кошка старается поймать воробья, не успевшего выпрыгнуть из круга. Пойманный садится на скамейку рядом с кругом. Когда кошка поймает 3-4 воробья, выбирается новая кошка из не пойманных. Пойманные кошкой, становятся воробьями, игра начинается сначала. Побеждает тот, кого ни разу не поймали. Отмечается также кошка, сумевшая поймать наибольшее число воробьёв. Кошка может ловить воробьёв только в круге. Воробы прыгают на одной или двух ногах. Пробежавший через круг, считается пойманным.

«Салки». Игроки встают в колонну по одному и ставят руки на пояс впереди партнёра. Водящий (может быть с мячом в руках) находится в 2-3 шагах от направляющего колонны. Его задача «осалить» - замыкающего. Задача направляющего и остальных игроков – не дать это сделать. Если водящий в течение 1-2 минут не сумеет «осалить» замыкающего, то его заменяют новым участником. Разрывать колонну нельзя.

4. Тематическое планирование в 5 классе

Номера уроков	Наименования тем	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий) по теме		Примечание
Подвижные игры с элементами обще развивающих упражнений				
1	«Вызов номеров»	Следовать при выполнении заданий инструкциям учителя, применять полученные умения в игре Применять полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий Соблюдать правила игры.		
2	«Следи за сигналом»			
3	«Игры с цифрами» «Башенка»			
4	«Двигаемся по команде» «Четыре стихии»			
Развитие силы				
5-6	«Бой петухов»	Выполнять упражнения на скорость движения, моделировать физические нагрузки для развития быстроты. Согласовывать действия партнёров в игре. Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств.		
7-8	«Выполняй по хлопку»			
Подвижные игры с развитием прыгучести				
9	«Чехарда»	Устанавливать взаимосвязь между физическими упражнениями и работой мышц. Работать с информацией о строении человека и работе мышц. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности		
10-11	«Слепой и поводырь»			
Подвижные игры с элементами развития скоростных качеств				
12	Встречная эстафета			
13-14	Круговая эстафета			

15	«Ковер-самолет»	Следовать при выполнении инструкциям учителя. Выполнять упражнения на воспитание выносливости. Проявлять навыки коммуникативного общения при прохождении тренировочных дистанций. Этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость	
16	«Путешествие друзей»		
Подвижные игры с элементами развития координации движений			
17	«Гонка мячей над головой»	Устанавливать взаимосвязь между физическими упражнениями и работой мышц. Работать с информацией о строении человека и работе мышц. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	
18	«Передача мяча под ногами»		
19	Чередования изученных элементов		
20-21	«Путешествие дружных паровозиков»		
22	«Кораблик»		
23	«Переход через болото»		
Подвижные игры с метанием на дальность и в цель			
24	«Лапта»	Следовать при выполнении инструкциям учителя. Выполнять упражнения на воспитание выносливости. Проявлять навыки коммуникативного общения при прохождении тренировочных дистанций. Этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость	
25	«Выбей мяч»		
26	«Шумная комната»		
27	«Найди свой квадрат»		

Подвижные игры с элементами развития быстроты				
28-29	«Прыгающие воробышки»	Выполнять повороты направо налево, медленный равномерный бег, бег с изменением направления.		
30	«Здороваемся в парах»			
31-32	«Салки»	Выполнять упражнения на скорость движения, моделировать физические нагрузки для развития быстроты. Согласовывать действия партнёров в игре. Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств		
итого			32 часа	

5. Тематическое планирование в 6 классе

Номера уроков	Наименования тем	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий) по теме		Примечание
Подвижные игры с элементами обще развивающих упражнений				
1	«Вызов номеров»	Следовать при выполнении заданий инструкциям учителя, применять полученные умения в игре Применять полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий Соблюдать правила игры.		
2	«Следи за сигналом»			
3	«Игры с цифрами» «Башенка»			
4	«Двигаемся по команде» «Четыре стихии»			

Развитие силы(6часов 2часа в неделю по учебному плану)				
5-6	«Бой петухов»	Выполнять упражнения на скорость движения, моделировать физические нагрузки для развития быстроты. Согласовывать действия партнёров в игре. Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств.		
7-8	«Выполняй по хлопку»			
Подвижные игры с развитием прыгучести				
9	«Чехарда»	Устанавливать взаимосвязь между физическими упражнениями и работой мышц. Работать с информацией о строении человека и работе мышц. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности		
10-11	«Слепой и поводырь»			
Подвижные игры с элементами развития скоростных качеств				
12	Встречная эстафета	Следовать при выполнении инструкциям учителя. Выполнять упражнения на воспитание выносливости.		
13-14	Круговая эстафета			
15	«Ковер-самолет»	Проявлять навыки коммуникативного общения при прохождении тренировочных дистанций. Этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость		
16	«Путешествие друзей»			
Подвижные игры с элементами развития координации движений				
17	«Гонка мячей над головой»	Устанавливать взаимосвязь между физическими упражнениями и работой мышц. Работать с информацией о строении человека и работе мышц. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.		
18	«Передача мяча под ногами»			
19	Чередования изученных элементов			
20-21	«Путешествие дружных паровозиков»			

22	«Кораблик»			
23	«Переход через болото»			
Подвижные игры с метанием на дальность и в цель				
24	«Лапта»	Следовать при выполнении инструкциям учителя. Выполнять упражнения на воспитание выносливости. Проявлять навыки коммуникативного общения при прохождении тренировочных дистанций. Этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость		
25	«Выбей мяч»			
26	«Шумная комната»			
27-28	«Найди свой квадрат»			
Подвижные игры с элементами развития быстроты				
29-30	«Прыгающие воробышки»	Выполнять повороты направо налево, медленный равномерный бег, бег с изменением направления. Выполнять упражнения на скорость движения, моделировать физические нагрузки для развития быстроты. Согласовывать действия партнёров в игре. Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств		
31-32	«Здороваемся в парах»			
33-34	«Салки»			
итого			34часа	

